

منتدی إقرأ الثقافى

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

منتدی إقرأ الثقافى
نه خوشیه دهر و نیه کان
www.iqra.ahlamontada.com

نوسینی

د. نه فرام محمد حسن

پسپوری نه خوشیه دهر و نیه کان

چاپی یه کهم ۲۰۰۹

یۆدابه‌زاندنی جۆرمها کتیب: سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پەڕەي دانلود کتایبهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتيب (کوردی ، عربی ، فارسی)

نە خوشیە دەرونیە کان

نوسینی

د. ئەفرام محمد حسن

پسپۆری نە خوشیە دەرونی و دەماریە کان

پیداچونە وە ی زمانەوانی

لهۆن قادر

نەخشىيە دىمرونىيە كان

نەخشىيە دىمرونىيە كان	ناوى كىتەپ :
د. نەفرام مەھمەد حەسەن	نۇسخىنى :
لەۋن قادىر	پەيداچۇنەۋەي زىمانەۋانى :
ئىبراھىم مەروۋف	دەيزاين :
يەككەم ۲۰۰۹	نۇرەي چاپ :
تاران _ نەشرەھسان	چاپخانىھ :

ژمارەي سىپاردنى (۱۱۴۸) ي سالى ۲۰۰۹ ومزارەتى رۇشنىيىرى پەندراۋە

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشکده شه

به ماموستای مرقفایه تی پیغه مبهردرودی خوی له سه ربیت.

به دايك و باوكم.

بەو مامۇستايانەى ئە ماۋەى ۲۲ سالى خويندنمدا ھەمىشە ۈدەك كۆمە ئە مۇمىك

بوون بۇرۇشنىڭ رەقەملىرى.

بۇ ھەر پزىشك و كارمەندىك ھەول دىمەت ئە نازارەكانى تاك و خىزان كەم

کاتھوہ.

بۇ ھەركەتنىڭ بۇزۇق ئەھۋالغا ھەستى بە ئانارامى كىرىپت.

بۆلەۋ خىزانانەى ئەندامىكىيان ئەخۇشى دەرونى ھەيە.

بۆھەرکە سىڭ ئۇم پەرتوگە بە دلسوزانە دەخوينيتمەمو لەرىنى

تېببىنى و بۇچوون و رەخنە بونىادنە رەگانىيە وە چاپى ئاينىدەى ئەم

پہر تو کہ دھوئے مہ نتر دھکات.

ئەم پەرتوگە بە شىۋازىڭ نوسراۋە نەخۇش ، كەسوكارى
نەخۇش ، سەرچەم تاگەكانى كۆمەل، خويندكارانى
پەيمانگا و كۆلىژە پزىشكىەكان، خويندكارانى خويندنى
بالا، پزىشكەكان ئىي سودمەند دەبن.
بەرئىزان دەتوانن بۆچوون و پەخنەكانتان بەم
ناونىشانە پەوانە بگەن:

۱- afram_afram@yahoo.com

منتدى إقرأ الثقافي

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

بەشى يەكەم:

دەستپىك و راستکردنەۋەى چەند بۇچونىكى ھەلە

دەستپېك و راستکردنه‌وه‌ی چەند بۆچونیکي هه‌له

Introduction and correction of some false ideas

نوسین له باره‌ی بابەتە زانستیه‌كانه‌وه كارێكی ناسان نیه به تایبه‌تی له‌باره‌ی نه‌خۆشیه‌ دمرۆنیه‌كانه‌وه كه تا ئیستاش به نه‌نگیه‌ك داده‌نری له كۆمه‌لگه‌ی ئیمه‌دا. كۆمه‌لێكی زۆر وشه و زاراوه‌ی نه‌شیاو بو‌ئەو كه‌سانه به‌كارده‌هینری كه یه‌كێك یان زیاتر له نه‌خۆشیه‌ دمرۆنیه‌كانیان هه‌بێ. وه‌هه‌بێ ئهم حاله‌ته ته‌نها له‌نیو كه‌سانی نه‌خۆنده‌موار و لادێ دوور ده‌سته‌كاندا هه‌بێ به‌لكو له ئاسته به‌رزمه‌كانی خۆندن و له نیو شار و شارۆچكه‌كانیشدا هه‌مان حاله‌تی نه‌زانین هه‌یه ته‌نانه‌ت له نیوان پزیشكه‌كانیشدا كه پسپۆری بواره‌كانی تهرن. هه‌میشه یان زۆر كات پزیشك و نه‌وانه‌ی نه‌خۆشی دمرۆنیان هه‌یه به‌شیومكی نا ناسایی سه‌یر ده‌كرین.

سه‌رمه‌پای هه‌نده‌ی بۆچونی هه‌له سه‌باره‌ت به‌م نه‌خۆشیانه كه گرنگترینیان نه‌مانه‌ی خوارموم:

١- نه‌خۆشی دمرۆنی په‌یوه‌نده‌ی به‌ لاوازی ئیمانه‌وه هه‌یه یان نه‌وانه‌ی بره‌ویان پته‌وه كه‌متر توشی نه‌خۆشی دمرۆنی ده‌بن.

ئهم بۆچوونه برێك له راستی و زۆریك له هه‌له به‌خۆ ده‌گرێ ئه‌وه‌ی ناشكرایه نه‌خۆشیه‌ دمرۆنیه‌كان به‌ شیومیه‌كی گشتی ده‌كرین به‌دوو به‌شه‌وه ، به‌شیكیان بریتیه له حاله‌تی زه‌هان یان سایكۆسس كه له موسلمان و غه‌یره دیندا وه‌كو یه‌ك روودمات و هه‌یج توێژینه‌وه‌یه‌ك نیه به‌اس له‌وه بكات له‌وه وولاتانه‌ی دانیشتوانه‌كه‌ی موسلمانن كه‌متر روودمات. گه‌ر هه‌نده‌ی توێژینه‌وه‌ی واش هه‌بێ هۆكاره‌كه‌ی ده‌گه‌رێته‌وه بو‌ئەوه‌ی ناستی هۆشیاری دمرۆنی له‌م وولاتانه‌دا لاوازه‌ك و خه‌زان زۆر جار له‌بری پزیشك و نه‌خۆشخانه په‌نا ده‌بەنه به‌ كه‌سانێك كه ده‌كری هه‌ر ناویكیان لی‌ بنه‌ین جگه له چاره‌سان.

جۆری دووم له نه‌خۆشیه‌ دمرۆنیه‌كان حاله‌تی نیوژۆسسە یان نه‌عساب كه زیاتر حاله‌تی خه‌مۆكی و ده‌راوكێ هه‌نده‌ی حاله‌تی تر ده‌گه‌رێته‌وه روودانی نه‌مانه‌ش په‌نگه تا راده‌یه‌كی زۆر هه‌مان ریه‌زی وولاتانی ئه‌وروپا بیه‌ت به‌لام له‌م

وولاتاندا خەلكى لاي نەنگىيە سەردانى پزىشك بىكات و ھەمىشە ژمارى پزىشكەكان زۆر كەمە نەخۇش ناچار دەبىت دەيەھا ھەندى جار سەدەھا كىلۇمەتر بىرىت تاكو بىكاتە لاي پزىشك نەویش بە ماوئىيەكى كورت بەبى بايەخپىندانى پىويست بەرى دەكات بۇ مائەو ەبەر كەمى كات يان نەبوونى نەخۇشخانەى تايىت يان ھاوكارى نەكردنى كەس كارى نەخۇش بۇ چارەسەر و زۆر جار سەردانى پزىشكى بوامەكانى تر دمكات ، ھەول دمكات حالەتى نەخۇشكەيان بە شتىكى تر راقە بىكات جگە ە دەرونى و گەر ەو پزىشكە رەوانەى پىسپورى دەرونى بىكات كە زۆرەيان نايكەن دەلى خۇ نەخۇشكەى نىمە شىت نىە ؟

نەمە گەر سەردانى پزىشك بىكەن كە زۆرەيان سەردانى كەسانىك دەكەن بەناوى نايەو چارەسەرى خەلكى دەكەن بە شىوئىيەكى ناشكرا نەخۇش دەروتىننەو گەلى شىوازی نەشیاو بەكاردىنن كە نەك ە نايىنى پىروزی نىسلامدا شتى وا نىە بەلكو ە زىندانەكانى دمژگا دا پلۇسىننەرمەكانى جىھانى سىشدا كارى وا دېندانەو دور ە نىنسانىيەت ھەمىشە روونادات.

نیرمدا جىنى خۇتەتى نامازە بەو ەبەدىن ھەندى نىشانەى نەخۇشەكان ە كەسانى باومرداردا كەمتە وەك ە كەسانى بىباوم، نەمەش بۇكارىگەرى نىمان و تىروانىنى تاك بۇ ژيان و نایندە دەگەرىتەو كە گومانى تىندا نىە كەسانى موسلمان بە شىوئىيەكى واقعیانە تر دەرواننە ژيان و شتە بچوكەكان ە خۇگەورەناكەن و بىرە خۇكوشتن يان ھەول خۇكوشتن نادەن يان زۆر بەكەمى پەنا دەبەنە بەر نەم رىگەيە سەرمەى نەو ە چارەسەر و خۇگونجانندا ەگەل كىشەكان پەنا نابەنە بەر رىگەى نادروست كە گەرتەكان ئالۆزتر دەكات وەكو بەكارهینانى نەلكھول مادەھۇشبەرەكان.

۲- پىكەينانى ژيانى ھاوسەرى چارەسەر بۇ زۆرەى نەخۇشەكان.

بەداخەو ەم بۇچونە ھەلەيە ە سەرچەم ئاستەكانى كۆمەلدا بلاو . كاتىك خىزانىك نەندامىكىان نەخۇش دەبىت ھەول دەمەن بشارنەوو سەردانى پزىشكى پى نەكەن يان پاش ماوئىيەك ە وەرگرتنى چارەسەر كاتىك ھەندىك ە نىشانەكانى دىار نامىنى بەناسانى ناناسرىتەو كە نەخۇشى دەرونى ھەيە خىرا پەنا دەبەنە

بەر ئەومى ژنى بۇ يىنن يان بە شووى بىدن بى ئەومى بە لايەنى بەرامبەرى بلىنن
نە خوشى دىرونى ھەيە . بە بۇچونى خۇيان بە ژنەينان يان شووكردن كىشەكان
چارەسەر دەبى و ھەندىچار بۇ لە كۆلكردنەوۋە خىزانى بۇ دروست دىمكەن .

بەداخەوۋە ھەندى پىزىشك كاتىك نە خوشىك سەردانىان دىمكات بە نىشانەكانى
حائەتەكەى وا دىمەكەوى كە گىرتىكى كۆمەلەيتى ھەبىن زىاتر لە تەندروستى ،
ھەندىچار گىرتى تەندروستىشى ھەيە وەكو حائەتى دىلەراوكى يان خەمۇكى بە
كەسوكارى نە خوش دەلىن لە رستەيەكى گائە نامىزدا ژنى بۇ يىنن چاكدەبى ! يان
بۇ شوو وا دىمكات !

لېرەدا جى خۇيەتى نامازە بە ھەندى راستى بىدەين :

• ھەرگىز بىنەمايى خىزان لە سەردرۇ و قىل لەيەككردن دانەمەزى و ئەو
خىزانانەى بەو جۇرە دروست دىمكىن تەمەنى بەردەمواميان لەتەمەنى
فرىودانەكە درىژتر نابىت .

• ھەرگىز ئايىنى پىرۋى ئىسلام لەسەر ئەو فرىودانە بازى نىيە گەر پىنخەمبەرى
ئىسلام بۇ فرۇشيارىك كە كىلۋىكە مىوۋەت بىداتى و لەبرى چاگەكە مىوۋى
خراپت بىداتى بلى ئەوۋە لە ئىمە نىيە واتە لە رىزى مۇسلمانان نىيە دەبى
بەرامبەر ئەوۋە بلى چى لە بابەتىكى واگىنگدا درۇ دىمكات و تاك و خىزانى
بەرامبەر فرىو دىمكات (بەنا بە خوا) .

• بىگومان ئەم بارە لېرەدا ناوۋەستى بەلكو پاش ماومىيەكى كورت كارمەكە دادگاي
تىدەكەويت لە برى خىزان دروستكردن دژايەتى لە نىوان دوو بىنەمانەدا دروست
دەبى .

• لېرە ھەز دىمكەم رووداۋىكى راستەقىنە بگىرمەوۋە كە ماومىيەك پىش ئىستا
نە خوشىك ھاتە لام و گەيى ئەومى دىمكرد لە ھاوسەرمەكە نە خوشى دىرونى (
سكىزۇفرىنيى) ھەيە لە كاتى ژنەيناندا پىيان نەوتوۋە بەلام لە ھەمان
كاتدا ئەم بەرىزە خۇيشى نە خوشى سكىزۇفرىنيى ھەبوۋە ھە ھاوسەرمەكە
نەوتىبو ، واتە ئەومى چالىك بۇ براى ھەلكەنى خۇى تىنى دىمەوى !!

۲- ئەومى نە خوشى دىرونى ھەيە ناتوانى ژيانى ھاوسەرى پىكەبەينىت ؟

ۈمك چۈن كەسانىڭ ھەن ئەو باۋمېردان پىكھىننىڭ ژىئەت ھاۋسەرى چارەسەر ، كەسانىڭ ھەن ئەو باۋمېردان كە ئەۋانەي نەخۇشى دىرونيان ھەيە دەبىي بىر لىئەننىڭ نەكەنەۋە ، ئە لايەكەۋە بە بىئەننى ئەۋمى ژىئەننىڭ بىر پىرسىيە ۋە بەم كەسانە ھەنئەسورنى ئە لايەكى تىرومەۋ ۋە بۇ دەچىن مەنئەلەكانىيەن توشى ھەمان نەخۇشى دەبىي. لىئەمدا تەنھەۋە لىئەمى بىر پىرسىيە ۋە دەمەينەۋە ئەۋى تىر دەمەينەۋە ۋە لىئەمى پىرسىيە تىر.

گومەنى تىئە نىيە كە پىئەننىڭ ژىئەت ھاۋسەرى بىر پىرسىيە ۋە ئەۋمەننى گىرەنەۋە بە ھەمەۋە كەس ھەنئەسورنى ، گىرەبەس ئەۋانە بىكەن كە نەخۇشى دىرونيان نىيە نايە چەندىيەن دەتەۋەننى خىيەن دىروست بىكەت يان ئەۋانەي دىروستىيەن كىرەۋە چەندىيەن سەركەۋەن ئەۋە پەيۋەندىيە ھاۋسەرىيە ، ئەۋە ھەمەۋە تەلەۋەي دەۋرەننى چەندىيەن نەخۇشى دىرونيان ھەيە ، دىيە بىرەننى زۆرى ئەۋە جىيەنەۋەنە بۇ ھەۋەننى كۆمەلەيەتتى ۋە ئەۋەننى ۋە پىكەۋە نەگەنەن ۋە خىيەنەتتى زەۋەننى ۋە ھەتە . دەۋەننى ئەۋە بەلەم ھەۋەنەن زۆر بەس نەگەننى كەتەننى يەكەن ئە ھاۋسەرىمەن نەخۇشىيەننى دىرونى دەبىي ئەۋى تىيەن ئەكەتتى جىيەنەۋەنە بە ھەمەۋە دىيەدە جەن دەمەت كە ھاۋسەرىمەننى نەخۇشى دىرونى ھەۋەنەن بۇيە جىيەنەۋەنە ، ئەگەن ۋەنەۋەنە بەلەم كەسەننى زۆر بەشەۋە ئەگەن ھەمەۋە كەسەننى ئەلەمەت ۋە ھەۋەن دەمەت سۆۋەنەننى دىرونىيە بۇ خۇيەنەننى . گومەنى تىئە نىيە ئە كۆمەلەيەتتى دەۋەنەۋەننى ۋە ئەنەشە نەخۇشى دىرونى ۋە ئەنەشە يان تەنەنەت ۋە ئەۋەن سەيەن دەۋەننى بۇيە دىرونىيە پىيە دەۋەننى (دەستە خۇش بەش بۇۋەنەنەت دەۋەنەت . تەمەننى خۇت ئە چىيەنەۋەننى ، ئەگەن ئەۋەنەنەن دەۋەنەنەن زۆرەنەن تەۋەۋە كىرەۋە جەنئەي (.....) زۆر بەستەي بىيە سەۋەنەننى تىر . ئەيەت كەس گۆي ئە لايەننى بەرەمەن نەگەننى ھەمەۋە كىشەۋە گەۋەنەن دەۋەنەنەن بۇ لايەننى دەۋەن.

ۈمك ئە ۋە لىئەمى پىرسىيە ۋە پىئەننىڭ ژىئەت ھاۋسەرى ئەسەر كۆمەننى بىئەمە دىروست دەۋەننى ، بەلەم بىرەننى ئەۋەنەننى نەخۇشى دىرونيان ھەيە ۋە نەخۇشىيەنەن بۇ ھەۋەنەننى دىيەن كىرەۋە دەۋەنەننى ژىئەت ھاۋسەرى دىروست بىكەن ۋە ھىيە گەۋەنەن نىيە ، ئەۋەنەننى نەخۇشىيەنەن دەۋەنەننى دەۋەنەن ئەسەر

بىنە ماكانى پىشوو بىر لى ھاوسەرگىرى بىكەنەۋە. ئەھەندى ئالەتدا زۆر گرانە ئەۋ
كەسانە بىتوانن پىرۇسە ھاوسەرگىرى بەسەر كەۋتوۋى بە ئە نىجام بىكەينەن.

۴- ئە خۇشى دىرونى چاكبۇنەۋى نىيە؟

يەكىكى تىر لى ۋ بۇچۇنە ھەلانى لى كۇمەلگەى خۇماندا ۋ ئەھەندى شۇنى
تىرى دونىادا ھەيە. بى ئۇمىدىيە بەرامبەر بە چاكبۇنەۋى ئەۋ كەسەى ئە خۇشى
دىرونى ھەيە ، گومانى تىدا نىيە ئەم بۇچۇنە لى راستىيەۋە زۆر دوۋرە . زۆرىيەى زۆرى
ئە خۇشە دىرونىيەكان چاكەدەبنەۋە ۋ پەنگە ھەرىيەكە لى نىمە لى ژىكانى خۇيدا
دىيەھا ئالەتى ۋاى دىبى كە كەسىك لى ژىانىدا تەنھا بۇ جارىك يان چەند جارىك
سەردانى پىزىشكى دىرونى كىردوۋە پاشان لى ژىاندا پىۋىستى بە چارەسەر ۋ رىنمىايى
تىر نەبۋە. گەر ئەمە بۇ خەلگى ئاسايى راست بى لى پىزىشكى دىرونى راستىيەكى
خاشا ھەنەگرە كە ئەۋانەى ئە خۇشى دىراۋكى يان خەمۇكى يان تىرسى كۇمەلەيەتى
يان غەمەلى (ۋاسۋاسى) يان ھەيە زۆرىيە يان چاكەدەبنەۋە. (سەبارەت بە ئەگەرى
چاكبۇنەۋى ھەرنە خۇشەك ، ئەگەن ئە خۇشەكەدا باسكراۋە).

۵- ئە خۇشى دىرونى ئە خۇشەكى بۇ ماۋىيە.

زۆرجار لەژىر ئەم پىستەيەدا سىتمى گەۋرە لى تاك ۋ خىزان دىكرى ۋ سىتمەكە
تەنھا بە تاكى ئە خۇشەۋە ناۋەستى بەلكو دەچىتە سىنورى خىزان ۋ ھەندىجار ئەۋ
سۈرەش تىپەر دىكات.

كىمان ھەيە ئەۋى ئەبىستى كاتى يەكىك دىيەۋى ژىكانى ھاوسەرى دىروست
بىكات گەر بىنەمالەى بەرامبەر يەكىكىيەنە ھەبى ئە خۇشى دىرونى ھەبى ھەنگاۋى
دېتە داۋە خۇگەر ئە خۇشەكە لى بىنەمالەى كچەكەدا بى چەند ھەنگاۋى دېتە داۋە
گەر بەتەۋاۋى پاشەكشە ئەگەن لەژىر پەردەى بۇ چوۋىنىكى ھەلەى تىردا (سى يەكى
مىندالا ئە خالۋانى دىردەچى).

گومانى تىدا نىيە بۇ زۆرىيەى ئە خۇشە دىرونىيەكان بۇ ماۋە كارىگەرى ھەيە بەلام
ئەك بەۋ جۇرەى خەلگى لىنى تىگەشتوۋن ، ھەركەسى دايكى يان باۋكى ئە خۇشى
دىرونى ھەبۋە مىندالەكانىشيان توش دىبىن.

ئە خۇشە دىرونىيەكان بە شىۋەكى گىشتى دوۋ ھۇكارى ھەيە بۇماۋە ئەگەن ژىنگە

(لەبەشیکی تردا باسی دەکەین) ، گومانی تێدا نیە زۆربەی توێژینه‌وه تازمکان ناماژە بە‌وه دەکەن گەریه‌کیك نه‌خۆشی دەرۆنی هه‌بی نه‌گه‌ری نه‌وه‌ی تاکیکی تر له‌و ماله‌دا توشی ببی زیاتره‌ وه‌ك له‌ كه‌سیکی تر كه‌ له‌ بنه‌ماله‌كه‌یاندا نه‌و حاله‌ته نه‌بی ، به‌لام توشبوونه‌كه‌ هه‌می نیه‌ به‌لكو نه‌گه‌رمكان زیاتر ده‌كات بۆ نمونه حاله‌تی دله‌ راوکی نزیکه‌ی له‌ (٣٪) ی هاوالاتیان توشی ده‌بن به‌لام گه‌ریه‌کیك نه‌م حاله‌ته‌ی هه‌بی نه‌گه‌ر توشبوونی نه‌ندامانی خه‌یزان نزیکه‌ی له‌ (١٥٪) ه. حاله‌تی سکیژفرینیا نزیکه‌ی له‌ (١٪) ی هاوالاتیان توشی ده‌بن گه‌ریه‌کیك له‌ باوان نه‌م حاله‌ته‌ی هه‌بوو نه‌گه‌ر توشبوونی مندانه‌که‌یان نزیکه‌ی له‌ (١٠٪) ده‌بی و گه‌ر هه‌ردوو باوان نه‌خۆشیه‌که‌یان هه‌بوو نه‌گه‌رمکه‌ بۆ له‌ (٣٣٪) به‌رزده‌بیته‌وه‌ واته‌ یه‌ك له‌ سی ئه‌ك له‌ (١٠٠٪) .

٦- نه‌خۆشی دەرۆنی واته‌ شیتی.

نه‌م په‌سته‌یه‌ خۆی وه‌لامی خۆی ده‌داته‌وه‌ یان راستر خۆی هه‌له‌ی بۆ چونه‌كه ده‌خاته‌ روو چونكه‌ هه‌رکاتی ووتمان نه‌خۆشی ئیت شیتی وجودی نامینی دياره‌ هه‌ج نه‌خۆشیه‌کیش نیه‌ ناوی شیتی بیت. شیتی زیاتر ووشه‌یه‌کی سه‌رزارمکه‌ بۆ دەرپرسی نارمزیی یان نه‌شیاوی هه‌ندی په‌هتار به‌گاردی و له‌ دونیای زانستدا نه‌م ووشه‌یه بونی نیه‌ ، چونكه‌ هه‌ر حاله‌تیک تۆ پنی ده‌لینی شیت له‌ دونیای نه‌خۆشیه‌ دەرۆنیه‌کاندا ناوی خۆی هه‌یه‌و وه‌کو حاله‌تیک په‌هتاری له‌گه‌لدا ده‌کری . ده‌شی نه‌و که‌سه‌ نه‌خۆشی تیکه‌چونی که‌سیتی یان حاله‌تی شادی یان سکیژفرینیا یان بیرکۆلی هه‌بی .

٧- دەرمانه‌کانی نه‌خۆشیه‌ دەرۆنیه‌کان ده‌بی بۆ هه‌تا هه‌تایه‌ به‌کاربه‌یتری و

ده‌بیته‌ هۆی ئالووده‌بوون (راهاتن) .

ساوه‌ی چاره‌سه‌ری نه‌خۆشیه‌ دەرۆنیه‌کان له‌ نه‌خۆشیه‌که‌وه‌ بۆ نه‌خۆشیه‌کی تر ده‌گۆری ، هه‌ندی حاله‌ت پنیستی به‌ دەرمان نیه‌ و ته‌نها به‌ رێنمایی دەرۆنی چا‌که‌ده‌بیته‌وه‌ و هه‌ندیکی تر رێنمایی و دەرمانی پنه‌که‌وه‌ بۆ به‌کارده‌هینری بۆ ماوه‌یه‌کی دیاری کراو شه‌ش مانگ یان بیه‌ک زیاتر و هه‌ندیکی تر ته‌نها دەرمانی بۆ به‌کارده‌هینری دیسانه‌وه‌ بۆ ماوه‌یه‌کی دیاری کراو له‌ زۆریه‌ی حاله‌ته‌کاندا که‌متر له‌

سالىڭك و ئە ھەندىكىياندا بۇ دوو سال، ھەندى ھالەتى تر چارەسەرەكەى وا دەخوازى تەزووى كارەبىاي بۇ بەكاربەيتىرئ ھاوشان ئەگەل دەرمان يان چارەسەرى دەررونى يان ھەردووكيان.

بەلام گەر ئاورىك ئە نەخۇشەيە جەستەيەكان بەدەينەو ئەومى پىنى دەلەين نەخۇشەيە درىز خايەنەكان وەكو شەكرە يان بەرزى فشارى خوين تاك دەبى ھاتاهەتايە دەرمان بىغوات و كارىگەرى ئەو دەرمانانە ئە دەرمانە دەررونيەكان كەمتر نىە.

سەبارەت بەومى دەرمانەكان دەبىتە ھۇى ئالوودەبوون برىكى زۇرى دەرمانە دەررونيەكان وەكو دژەسايكۇسس (بۇ چارەسەرى شادى و سكىزۇفرىنيا بەكاردەھىنرى) يان دژەخەمۇكىەكان (بۇ چارەسەرى خەمۇكى و عەمەلى (واسواسى) و ترسى كۇمەلايەتى ھتە بەكاردەھىنرى يان دەرمانەكانى جىگىرکردنى مەزاج (بۇ چارەسەرى توندوتىزى كە ھاوشان بىت ئەگەل نەخۇشەيەكى دەررونى يان بۇ چارەسەرى پەركەم بەكاردەھىنرى) ئەمانە كە بەشى ھەرمزورى دەرمانەكانى دەرروين نابنە ھۇى ئالوودەبوون. پاش ماومى پىويست ئە بەكارهينان تاك دەتوانى وازيان لى بەنىت بەبى بوونى نىشانەكانى لىگرتنەو ئە ھەندى ھالەتدا نىشانەكانى لىگرتنەو روودمات بەلام ھىندە توند نىەو چارەسەردەكرى.

ئەو دەرمانانەى كە ھالەتى ئالوودەبوون دروست دەكەن زىاتر دەرمانەكانى دژەلەراوكىن (كە بۇ ھالەتى دلەراوكى يان بۇ خەواندن نەخۇش بەكاردەھىنرى) ئەم گروپە بۇ ماومىەكى دىارىكراو بەكاردەھىنرى كە چەند ھەقتەيەك تىپەرناكات چونكە گەر ماومىەكى ئەو درىزتر بەكارهينرا وەگەرى ئالوودەبوون روودمات ، بەداخەو تاك زۇرجار ئە نە نجامى ئەومى ئەو ماومىەكى پزىشك بۇى دىارى دەكات زىاتر دەبىغوات توشى ئالوودەبوون دەبىت . ئەمە تەنھا ئە لايەن پزىشكانى دەررونيەو نىە ئەم گروپى دەرمانە ئە لايەن پزىشكان ھەناوى و كۇنەندامى دەررىشەو دەنوسرى ئەوانەيە پزىشكانى دەررونى ئە ھەموان كەتر بىنوسن بە ھۇى بوونى دەرمانى تر كە ھەمان رۇل دەگىرى.

يەكىكى تر ئەو دەرمانانەى ئەوانەى نەخۇشى دەررونيان ھەيە پىنى ئالوودەبوون

خەبى ئارتىنە * ، ئەم خەبە بەگاردەھىنرى بۇگەمكردنەومى يان چارەسەرگەردنى ئەو زىانە لاومەكىنەى لە ئە نەجەمى بەگاردەھىنەى دەرمانەكانى دژەسايكۇسس دەمەكونەو (رەقبونى ماسولكەكان و ماخولان و جولى نانسايى ماسولكەكانى دم و چەناكە) بەلام گەرتى ئەم خەبە لەومدايە تاك بە خواردنى ەست بە خوشى دەكات بۇيە لەو برىمى كە بۇى دىارى دەگرى زىاتر دەخوات و ەندىجار دەرمانەكانى نەخوشىيەكە ناخوات تەنھا ئەم خەبە بەگاردەھىنرى و بىگومان لەمەشەو سەردەمكىشى بۇ ماددى تر .

بەگورتى دەتوانىن بلىن زورىەى زۇرى دەرمانەكانى دىرونى نابنە ەوى ئالودەببون ، ئەوبرە كەمەشى دەبنە ەوى ئالودەببون گەر بە پنى رىنمايەكانى پزىشك بەگاردەھىنرى ئەو گەرتە روونادات .

۸ - ەۋكارى نەخوشىيە دىرونيەكان جنۇكەيە .

تىببىنى : ئەم كىتەبەدا زىاتر لە جارنىك ناوى شىخ و مەلا ەاتوو زۇرجار بە تەنىشتىەو لە كەوانەيەكدا نوسراوە بازىرگانانى ئايىن ، دىارە لىرەدا مەبەست لەو مامۇستا بەرىزانە نيە كە لە مژگەوتەكان پىش نوپۇزى دەكەن يان ووتارى ەينى دەخوئىنەو يان ئەو كەسانەى نازناويان شىخە يان مەلايە بەلكو مەبەست لىنى ئەو چەند كەسە دىرون نەخوشىيە كە ەول دەمەن بە ئايەتەكانى خواى گەورەوە بازىرگانى بگەن و لافى ئەو لىندەمەن جنۇكە دەرەمكەن و چەندەما نەخوشى چارەسەر (چارەشەر) دەكەن .

نەمە يەكىكى ترە لەو بۇچوونە ەلەو مەترسىدارانەى لەم كۇمەنگەيەو كۇمەنگە دواكەوتومكانى ەاوشىيەى ئىمەدا ەيەو بەھۇيەو كەسانىكى زۇر ئازاردەدرىن و دەيەھا كەسىش بازىرگانى بەم بۇچونەو دەكەن و بەناوى ئاينەو ئايىن ئاشرىن دەكەن و بەنرخىكى كەم ئايەتەكانى خوا دەفرۇشن و بەدىياكى كورت و براوە ئاينەدى خويان دەفرۇشن بەناوى دىندارىەو دىنداردارى خويان دەكەن و بە بۇچوونى خويان مەك چۇن دەتوانن بەندەمەكانى خوا فرىوئەن ئاواش خويان بۇ فرىوئەمدى .

لەسەرەنەم خالەيان برىك زىاتر دەمەستىن چەونكە قوربانىيانى ئەم بۇ چوونە زۇرە و رۇزانە دەيەھا كەس دەبىنن بەدەستى ئەم بازىرگانانەو (بەداخەو بەخويان

ده لىن شىخ يان مەلا ، بۇ گەرم كىردى بازىرىمىكىيان يارى كىردىن بە لايەنى سۆزدارى
نە خوشەكان يان كەسوكارىيان (نازارەمدىن بە بىيانى دەر كىردى جىنۇكەوۋە چەندەھا
شىۋازى نە شىۋا بەكار دىن بۇ بىر مودان بە بازىرىمىكىيان .

گىرگىتىن شىۋازەكانى چارەسەر كىردى يان راستىر چارەشەر كىردى كە لە لايەن نەم
كەسانەوۋە بەكار دەمىنرى :

• نازاردان بەھۇي لىدان بە دار ، نەعل ، زىللە ، سۆندە .

• كارمبا لىدان لەسەر سىنگى يان رانى نە خوش ۱۱

• سوكايەتى بىن كىردىن بە تىفكردى يان قىسەى نە شىۋا .

• دوعا كىردىن لەرنى نوسىنى چەند ئايەتلىك يان فەر مودەمىكە ھەئواسىنى بە
شىۋىنىكى نە خوشەكەوۋە . (ھەندىچار كە نەو نوسىنانە كە دەيكەيتەوۋە بىرىكى
باشىيان جگە لە كۆمەلى خەتى ناشرىن خوارو غىچ ھىچى تىرى تىندا نىو
ھەندى جار و نىسەى سەرى نازەلىكى تىدايە و لىرمو لەوۋى دەبىستىن ھەندىكىيان
قىسەى ناشرىن و جىنۇي تىدايە بە كەسەكە) .

• رىنمىيى دان بە نە خوش كە گىيىسى قورنان بىت لە رىسى ھىندفونەوۋە رۇزە
شەش تا ھەشت ھەندىچار دوانزە كاژىر لە رۇزىكدا .

• سىستى خواردن بەھۇي ھەندى خواردنى بۇ دەنوسىرى وەكەوۋە نىگىن و پەشكەو
.... يان رىگىرتن لە ھەندى خواردن وەكەوۋە گۆشت .

گومان لەمۇدا نىسە كە بونەومىرك ھەيە بەناۋى جىنۇكەوۋە خۋاى گەورە لە قورناندا
باسى كىردوون و سورمىك ھەيە بە ناۋايانەوۋە وەك چىۋىن سورمىك ھەيە بە ناۋى
مىرۇقەوۋە (مەبەست سورمىكى الجىن و الانسان) ژمارەمىكە فەر مودە ھەيە باس لە
ھالى جىنۇكە دەكات .

لىرمەدا بەباشى دىزانم ھەندى لەو ئايەت و فەر مودانە بىخەمە روو لەگەن راقە كىردىيان بە نوسىدى
نەھۇي خۋاى گەورە تەۋفىقمان بىدات بۇرىگەى راست : ﴿ وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ

وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقُّ وَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلَوْلَا أَنْفُسُكُمْ لَمْ يَأْسِرَاهُمْ ۚ ۳۳

لەم ئايەتەدا خۋاى گەورە بەرونى باس لەوۋە دەكات كە شەيتان دەستەلاتى
بەسەر مىرۇقەدا نىسە بەلكو تەنھا بانگەشەيان دەكات لەۋانىش وەلامى دەدەنەوۋە بۇيە

شەیتان پىيان دەلى ئۈمەي مەكەن ئۈمەي خۇتان بگەن ﴿وَإِذْ كُنَّا نَبِيًّا إِذْ نَادَى رَبُّهُ أَفَى مَسْنَى الشَّيْطَانِ يُصْصِ وَعَذَابٍ﴾ (ص: ۴۱). ﴿وَأَيُّوكَ إِذْ نَادَى رَبُّهُ أَفَى مَسْنَى الشَّيْطَانِ وَأَنْتَ أَزْهَمُ الرَّجِيحِ﴾ (الأنبياء: ۸۳). ئەم دوو نايەتەدا

يەكەن ئە بەندە سالجەكانى خۇاى گەورە پىنغەمبەر ئەيۇب (عليه السلام) دەستى پارانەو بەرزەمكەتەو ئەومى شەيتان زىيانى پىنگەياندووه وشەي مەس بەكاردەهينىت واتە بەركەوتىن ئەومى ئەم رۇژمدا ھەندى بازىرگان بانگەشەي ئەو دەكەن چارەسەرى مەسى شەيتان دەكەن يان شەيتان مەسى ھەيە بۇ ئەوانەي لەرووى نىمانىدەو لاوازن. گەر بەو بۇچوونە بوایە شەيتان مەسى بۇكەسانى نىمان لاواز بوایە بۇ ئەمان دى سەرۇكى وولاتەكان و بازىرگانە چاوجۇكەكان و دز و جەردەمكەنى ئەم رۇژگارە شەيتان ھىچيان لىيىكات ، يان تۇبلىي يەكەن ئە پىنغەمبەرەكانى خۇا نىمانى لاوازبويى(پەنابە خۇا) بۇيە شەيتان دەستى لىيوشاندووه. يان ئەمانەي ئەمرۇ برويان ئەو پىنغەمبەرە پتەوترە تابىتوان چارەسەرى مەسى شەيتان بگەن و پىنغەمبەرىكى وەك ئەيۇب (عليه السلام) ئەزانى چۆن چارەسەردەكەرى.

لىرەمدا ئەم پىنغەمبەرە ھىندە بە ئەدەبەو ناخاوتىن ئەگەل خۇادا دىمكات ھەردو ووشەي (نەسب و عذاب) بە ئەناسراوى دەھىلىتەو چۈنكە دەزانى خۇاى گەورە ئەو زانائە دەزانى مەبەستى چىيە.

خۇگەر ھاوگىشەكەش پىنچەوانە بگەنەو بلىن ئەوانەي خۇاناسن شەيتان دەستيان لىدەموشىنى تەكو خۇا پەرسىتى ئەكەن ئەو دەبىي وەلامى ئەو پەرسىيارە بەندەو جەما خۇيان (بازىرگانەكانى نايىن) خۇا ناس نىن ، يان عىبادەتەكەي ئەمان ھىندە نىيە پىيۈستى بە شەيتان ھەبى رىگىرى لىيىكات))

مەتەي كۆرى رىياح دەلى نىيىن و عباس پىنى ووتىم ئافەرتىكت نىشان بىدەم ئە ئەھلى بەھەشت ، ووتىم بەلى ؛ فەرمۇي ئەو ئافەرتە رەشە ھاتە لاي پىنغەمبەر پىنى ووتىم مەن پەركەمە خۇم روت دەكەمەو دوعام بۇ بگە. پىنغەمبەر پىنى ووتىم : گەر دەتەوئى ئازام بگىرمۇ دەچىتە بەھەشت ، يان دوعات بۇ دەكەم خۇا چاكت كاتەو ؛ ووتىم ؛ ئازام دەگىرم . پاشان وتى خۇم روت دەكەمەو دوعام بۇ بگە تا خۇم روت ئەكەمەو پىنغەمبەر دوعاى بۇ كەرد. (ئەم فەرمودەيە بوخارى و موسلىم رىوايەتيان كەردووه. ۵۶۵۲ و ۲۵۷۶) ئەم فەرمودەيە سى راستى گىرنگ فىر دەبىن :

۱- پىنغەمبەرى خۇا ھۆكەرى پەركەمە ئەگەراندۇتەو بۇ شەيتان بە لكو بۇ بوونى حالەتلىكى جەستەيى بۇيە بەو ئافەرتە دەلى دوعات بۇ بگەم يان نا.

۲- گەر ھۆكاری پەرکەم شەیتان یان جنۇكە بوايە بىگومان پىنغەمبەرى خوا
نەیدەھىشت موسلمانىك بەو جۈرە بەدەست شەیتانەوۋە بنالینى و دووجارى خو
رووتکردنەوى بکات.

۳- ئەوانەى دوعا دەكەن لەرىنى خوینىدنى قورئان بەو بۇ چۈنەى قورئان جنۇكە
دەردمکات دەى خو ئەم ھاوۋەلەى پىنغەمبەر لەگەل ئەودا نويزۇ دەکات گوى بىستى
پىنغەمبەرى خوايە لە کاتى خوینىدنى قورئاندا چۇن جنۇكە توانى ئىسى نزيك
بىتەوۋە چ جاي ئەوۋى بچىتە لەشەوۋە. يان دەبى بازرگانەکانى ئەمرو لە
پىنغەمبەرى خوا باشتەر و رمواتر قورئان بخوینن (بەنا بە خوا).

شەوئك پىنغەمبەرى خوا لە ئىمتكافدا دەبى يەكئك لە خىزانەکانى (سەفیدەى
كچى حەى) دىت بۇلاى لە مالى ئوسامەى كورى زەید دووان لە پىاوانى ئەنسا
دەيان بىنن پىگەوۋە بە خىرايى دەرۇن نەبا پىنغەمبەر ھەستيان پى بکات لەو کاتەدا
پىنغەمبەر بانگيان دەکا دەلى لەسەرخۇبىن ئەمە سەفیدەى كچى حەىيە ئەوانىش
دەلىن پەنا بە خوا ئەى پىنغەمبەرى خوا (مەبەستيان لەوۋىيە، چۇن گومان لە تۇ
دەكەين) پىنغەمبەر پىنان دەقەر موۋى شەیتان وەك خوین بە لەشدا دەگەرى ترسام
خراپەيەك بغاتە دلتانەوۋە. ديارە مەبەست لەم فەرمودەيە ئەو گومانەيە كە شەیتان
بۇ تاكى دروست دەکات ئىمامى شافىعى رمزا و رەحمەتى خواى لىبىت دەلى مەبەست
لەم فەرمودەيە وەلام دانەوى گومانەلە شوینى خۇیدا تاكو نەكەوینەوۋە گوناھەوۋە.

راقە ئەم فەرمودەيە بە فەرمودەيەكى تر دەكرىت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە
خۇتان بپاريزن لە شوینى گومانلىكراو.

بەشى دووھم :

پېناسەى تەندروستى دەرونى.

پۆلېنکردنى پەشىۋىيە دەرونىەكان.

جىاۋازى نىۋان سايكۇسس و نىۋرۇسس.

ھۆكارى پەشىۋىيە دەرونىەكان.

پېنئاسەى تەندروستى دەرونى

Definition of mental health

دەنگە پېنئاسەکردنى نەخۇشپە جەستەيپەكان ئاسان بىت تارادەيەكى باش، بۇنمونه پەلە گەرمى ھەركاتى لە سنورى ۲۶،۶ - ۲۷،۲ بىت ئاسايىدو ھەركاتى لەو سنوره زىاد يان كەمى كرد دەتوانىن بلىن ئەو كەسە تاي ھەيە يان پەلە گەرمى لەشى دابەزىو. بەھەمان شىوہ بۇ نەخۇشپەكانى دل و كۇنەندامى ھەرس كۇنەندامەكانى تر . بەلام بۇ تەندروستى دەرونى لەبەر نەبوونى پېنومرىكى ديارى كراو لەرووى چەندىتى و چۆنىتىدوہ بۇ رەقتارى تاك بۇيە ئاسان نيە پېنئاسەيەكى وورد و گشتىگرى ئەوہ بىكرى كى تەندروستە وكى نەخۇش.

ھەندى چەك ھەيە لەمەر پېنئاسەى تەندروستى دەرونى دەتوانىن بەكورتى باسى بىكەين

۱- چەمكى نەبوونى نىشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستى دەرونى بەوہ پېنئاسە دەكات كە تاك نىشانەى نەخۇشى دەرونى نەبىت ، ئەمە چەمكىكى سلبىە شتەكان بە پېچەوانەى دەناسىتەوہ تىكچونە كەسىتەكان پشت گوى دەخات و ناكرى ھەركەسى نىشانەى ئاشكرای نەبوو بە كەسىكى دەرون دروست دابىرى.

۲- چەمكى ژمىريارى:

لەم چەمكە تاكى دەرون دروست وا پېنئاسە دەكات كە ئەو تاكەيە لە رەقتار و كردموہ و شىوازی ژيانىدا لە زۆرىەى تاكەكانى كۆمەلگە دەچى لە ژىنگەكەى خۇى.

ھەرچەندە لەم چەمكە رىز بۇ زۆرىەى تاكەكانى كۆمەل دادەنى بەلام بەھىج جۆرى مەرج نيە ھەركەسى پېچەوانەى كۆمەل بى نەخۇش بىت ، چونكە دەشى ئەو تاكانە يان كۆمەلە كەسەى بۇ چوونى جىاوازيان ھەيە يان داھىنانىكى نوپيان ھەيە يان بۇچونىكى رەخنەگرانەيان ھەيە كەسانى رۇشنبىر و داھىنەر و سەرکردە و ھەبقەرى بن.

۲- چەمكى پشت بەستوو بە داواکردنى يارمەتى پزىشكى:

لەم چەمكەيان دەلى ھەرچەندە ھەندى كەس نىشانەيان ھەيە بەلام دەتوانن ژيانى خۇيان گوزەربەكەن و گرھتى تايىبەتيان نيە ، واباشە لەم خالە بۇ چەمكى تەندروستى زىادبىكرى ھەركەسى ناچى بۇلاى پزىشك يان كەسوكارى نايىبەن بۇلاى پزىشك يان چارەساز ، ئەوہ كەسىكى دروستە.

لەم چەمكە زۆرجىنى مەترسىە چونكە بىرىكى زۆر لە ھاولاتيان دەشى گرھتى ئابوورىيان ھەبى بۇيە

سەردانى پزىشك نەكەن يان بارودۇخ گونجاو نىيە بۇ سەردان يان ھۆشمەندى خۇي ئە دەست داوہ يان
كەسوكارى چاودىرى دروستى بۇ ناكەن لەبەرھۇيەك يان ھۇيەكى تر. ئايا ئەمانە ھەمويان تەندروستى و
حالتى نەخۇشيان نىيە!!

۴- چەمكى پەيۋەست بە پەككەوتەيى:

تەندروستى دىرونى بە پىنى پەلى پەككەوتەيى ئە بوارە سەرەكەكانى ژياندا دەپنورى ئەويش بوارى
كاركردن و خۇگونجاندى كۆمەلەيتىيە.

نەم بوچوونە يەككىكە ئە گىرگىرتىن بۇ چۈنەكان چۈنكە تەندروستى دەبەستىتەوۋە بە تواناي تاكەكان
و پەيۋەندىيان بەلام ئەوۋە پىشت گوى دەخات كە دەشى ئەم خۇگونجاندىن و كاركردنە ئەسەرزىيان گەياندىن
بە خود يان خۇگونجاندى ناۋەكى بىت.

۵- پىنئاسەي رىكغراوى تەندروستى جىيەنى:

تەندروستى دىرونى بىرىتيە ئە تواناي جىيەجىكردنى كارى رۇژانەوژيان بە شىۋەيەك كە چالاكى و
سەرەخۇيى گونجاو بەدىيەننىت و خۇگونجاندىن ئەگەن كۆمەنگەو دەوربەردا بەدىيەننىت و ئەمە ئەگەن
بوونى ھاۋسەنگى خودى كەبەھۇيەوۋە رىگر دىبىت ئە ھەرنارەحەتىيەكى جەستەيى. واتە تەندروستى
دىرونى بىرىتيە ئە چالاكى ، ھاۋسەنگى ، خۇگونجاندىن.

بەلام نەخۇشى دىرونى بىرىتيە ئە نەبوونى بارى دىرون دروستى ئەمەش ناسىنەۋەي شتەكانە بە
پىنچەوانەكەي باشتراۋايە بلىن بىرىتيە ئە پەلىيەكى گەۋرە ئە پەككەوتەيى يان نارەحەتى كەۋا ئە تاك
دەكات ئە بەركەوتىندا بىت ئەگەن خۇيدا يان ئەگەن چواردەموردا يان لادانىكى سىبىيانە ئەۋان .

پۆلین کردنی نه خوشیه دهرونیه کان

Classification of mental disorders

یه کینک له و گرفتانهی له کاتی سهردانی نه خوش یان کەس وکاری نه خوشدا بۆ کلینیکه کان تیبینی دهکری نهوه کاتیک دهلیی نه خوشه که تان نه خوشی چى ههیه دهلی دکتور دهلین نه خوشی دهرونی یان نه خوشی نهفسی ههیه کاتیک دهلی چ جورە نه خوشیه کی دهرونی دهلی دکتور گیان دهرونی ۱۱.

بینگومان نهم ووشانه نه خوش له هه ندی پزیشکوه فیبری بووه که به نه خوش دهلی حاته تی دهرونیت ههیه یان هه ندی جار به که سوکاری نه خوش دهلی کاکه گیان تیکچوه؟! هه ندی جار ووشه ی له ووش نه شیاوتر به کاردینی و هوکاری سهرمکی نهم رهمتارەش بۆ دوو خالی سهرمکی دهگهریته وه:

۱- پزیشک نازانیت جورى نه خوشه که دیاری بکات بۆیه بهم رستهیه خوی ده پهرینیته وه.

۲- دهرسی له وهی گهر ناوی نه خوشیه که بلی نه خوش و که سوکاری نه خوش پرساری لینگه ن له مهر نهو نه خوشیه و نه توانیت وه لامیان بداته وه.

۳- کهمی کات و نهو ماوهیهی دایده نیت بۆ بینینی نه خوش و دهکات له راستیه زانسته کان به دوور بیت قسه کان زیاتر بازارى بیت.

به شیوهیه کی سهرمکی دوو جور پۆلین کردن ههیه :

۱- پۆلین کردنی نیودموله تی بۆ نه خوشیه کان:

(International classification of disease)

له وولاتانی نهووپا و زۆری وولاتانی جیهاندا پهیرمو دهکری.

۲- مانوهلی دهست نیشان کردن و نامار کردن نه خوشیه دهرونیه کان چاپی چوارهم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

نهم مانوهله زیاتر له نه مه ریکا پهیرمو دهکری، به پنی نهم مانوهله ههر نه خوشیه و کۆدی تاییه تی خوی ههیه و بۆ دهست نیشان کردنى ههر حاله تیک پنیسته تاک بریکی دیاری کرا و نیشانه ی هه بی بۆ ماوهیه کی دیاری کرا و که له مانوهله که دا باس له که مترین ماوه دهکات ، نهو نیشانه به هوی به کارهینانی

ماده‌هوشبهره‌مکانه‌وه دروست نه‌بوئی و نه‌گهرنته‌وه بۇ بوونی نه‌خوشی جه‌سته‌یی.

نه‌ومرئی جینی نامازیه‌یه له‌م ماوه‌له‌دا بۇ وسفکردنی حالتی هه‌ر که‌سێک له‌ پینج ناستدا یان ته‌ومرمدایاس دمکرت:

ته‌ومرئی یه‌که‌م: تاییه‌ته‌به‌ بوونی هه‌ر نه‌خوشیه‌کی دمرونی وه‌کو خه‌مۆکی ، دله‌راوکی، سکیزوفرنیا..... هتد.

ته‌ومرئی دووم: تاییه‌ته‌به‌ که‌سیتی و ناستی ژیری . ئایا تاک هه‌یج کام له‌ ته‌نگه‌ه‌کانی که‌سیتی هه‌یه‌ یان خاوه‌ن که‌سیتییه‌کی ناساییه‌ ، هه‌روه‌ها ناستی ژیری تاک باس ده‌مکری ئایا له‌ سنووری ناسایی دایه‌ یان توانی ژیری که‌متره‌ له‌ که‌سانی تر.

ته‌ومرئی سێهه‌م: تاییه‌ته‌به‌ نه‌خوشیه‌ جه‌سته‌یه‌کان وه‌کو کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌ یان کۆنه‌ندامی سوپان کۆنه‌ندامی هه‌رس هتد.

ته‌ومرئی چواره‌م: تاییه‌ته‌به‌ گه‌رتیه‌ کۆمه‌لایه‌تی و ژینگه‌یه‌کان که‌ زیاتر جه‌خت ده‌خه‌رتیه‌ سه‌ردواسال و یان هه‌ر رووداوێک که‌ پینشتیش روویدایی به‌لام کاریگه‌ری گه‌ورمئی هه‌بی له‌سه‌ر ژیانی تاک .

• گۆپانکاری له‌ باری خه‌زانسی (ماره‌برین، ژنه‌ینان ، شووکردن، جیاپونه‌وه‌، مندالا بوون).

• ره‌فت له‌ په‌یوه‌ندیه‌کاندا نه‌گه‌ل هه‌وری وه‌اوسیدا.

• گه‌رت له‌ به‌واری کاردا (بیکاری ، گه‌رت له‌ خه‌ندنه‌که‌، خانه‌نشینی)

• مال گواسته‌وه‌.

• گۆپانکاری له‌ به‌واری نابوری (له‌ده‌ست دان ، ووه‌نبوون).

• گه‌رتی یاسایی (ده‌ستگیرکردن ، تاوانبارکردن)

• هه‌ناغه‌کانی گه‌شه‌ (هه‌رزه‌کاری، ته‌مه‌نی نانومیدی)

• گه‌رتی تر (روداوی سروشتی ، هه‌راندن، سکی نه‌خوازراو...)

ته‌ومرئی پینجه‌م: تاییه‌ته‌به‌ هه‌له‌سه‌نگاندی گشتی توانای کار له‌ کاتی

پشکینیدا له‌ سێ به‌وارد (دمرونی، کۆمه‌لایه‌تی، کارکردن) تیکرای نهمره‌ له‌سه‌ر ۱۰۰ دادمه‌ری که‌مترین نهمره‌ سفره‌ و به‌رزترین نهمره‌ش ۱۰۰ ه.

نمونە: ژنيكى تەمەن ۲۸ سالان ، ئاستى خۇندى سەرەتاي ھەيەو بە پى
 نىشانەكانى حالەتى خەمۇكى ھەيە ، پاش پىشكىن دىمكەوت كە نەخۇشى بىرىنى
 دوانزەگىرىنى ھەيە، لەرووى كۆمەلەيەتەو لە چواردەور دابراو ھەزەمكەت زىاتر
 بەتەنھا بىت، بە پىنى كەس كارەكەي دەلەن كەسىكى تەورەيەو لەگەل كەسدا پىنى
 ناكىرى و پىش نەخۇشەكەش ھاورىنى كەم بوو ھەزى بە تىكەل نەكردووە و برواى
 بە دەورەدە نىيە. ماوى ۲ سالە لە ھاوسەرمەكەي جىبابۇتەو و سى مندالى ھەيە لاي
 مىردەكەين و زور بىتاقەتەن (بىرىان) دىمكەت بىرى خۇكۇزى ھەيە و پىشتەر ھەولى
 خۇكۇشتى داو. حالەتى ئەم ژنە بەم جۇرە پۇلەن دىمكى:

تەومەرى يەكەم : نەخۇشى خەمۇكى.

تەومەرى دووم : كەسىكى بى باومر بە دورەدە، گۆشەگىر.

تەومەرى سىيەم : نەخۇشى بىرىنى گەدە.

تەومەرى چوارەم : جىبابۇتەو لە ھاوسەرمەكەي، دوورى منداكەن.

تەومەرى پىنچەم : كەمتر لە ۵۰ چۈنگە بىر و ھەولى خۇكۇشتى ھەيە.

جىاوازى نىوان سايكۇسس و نىۋرۇسس

Differences between psychosis and neurosis

ساىكۇسس (زەھان)	نىۋرۇسس (دەمارى)	
۱- تاك دانانەيت بەوھى كە نەخۇشە گەر خۇى بە نەخۇشەش بزانى خۇى بە نەخۇشى دەرونى نازانى يان رازى نابەيت چارەسەر وەرگىرى	۱- تاك خۇى سەردانى پزىشك دىمكەت يان داوا دىمكەت كەسوكارى بىيەن بۇ لاي پزىشك يان ھەر چارەسازىكى تر.	
۲- قەسەكانى نەخۇش روون نىيە و ھەرچارەى شتىك دەلى لە كاتى دانىشتەن لەگەلەدا ھەست بە ناتەواوى شىۋە و ناومرۇكى قەسەكان دىمكەيت.	۲- گىرەت لە ناخاوتەن و ناومرۇكى قەسەدا نىيە و دەشە ھەندى جار كەم دوو بىت وەك لە حالەتى خەمۇكىدا.	

۳-	لەرۋى پۇشاك لەبەر كىرگەن ھەم شىۋازلىق سىمىروسىمىرىچ رايونى ھەم ھەممۇ كەسىمى دىتوانىت دىمىك بىۋە بىكەت ئەم بۇشاكە بۇ ئەم ۋەرز ۋ تەمەن ۋ رىمگەزە نەگۈنجاۋە .	شىۋازلىق دىرۋستە بەلام دىشى ھەندىجار بايەخەندى پىۋەدىاربى لەرۋى پاك خاۋىنى يان لەرۋى ھەلبىزاردى رىمگەكان .
۴-	بىۋى ھەلۋەسە (بىستىن ، بىنىن ، بۇنكىردىن ، تامكىردىن يان بەرگەۋىتن)	نەبۋى ھەلۋەسە .
۵-	بىۋى ۋەمە (delusion)	نەبۋى ۋەمە يان بەكەمى رۋودەمەت .
۶-	ھەندى جار بىناگىلى لە كات ۋ شۋىن ۋ كەسەكان .	نەبۋى ئەم ھالەتە گەم ھەبى بىۋى بىۋى ئارمىۋىۋىۋە بۇ ۋەلامدەنەۋە نەك بە ھۋى نەزەنەۋە .
۷-	نەتۋانىن رافەكىردى پەندەكان ۋ لىكچۈن ۋ جىۋازىيەكان .	تۋانىن رافەكىردى ۋ لىكچۈن ۋ جىۋازىيەكان .
۸-	گەرفى بىرگەنەۋە خىراپىرگەنەۋە ۋ بازدان لە بابەتەكەۋە بۇ بابەتەكى تىر مەرج نىە پەمۋەندى لەنىۋان بابەتەكاندا ھەبىت .	بىرگەنەۋە ئاساپىە يان زۇرجار خاۋەمبىتەۋە يان شەۋانى پىۋە دىارە .
۹-	گۇرپانكارى ئاشكرا لەھەلۋەكەۋە (فرەجۋەلى ، گەرانى بەردەۋام ، تۋەندۋىزى بەرامبەر ھەندى كەس يان بەرامبەر ھەمەۋان ، خۇرۋەتگەنەۋە)	زۇرەمكەمى رۋودەمەت ناگاتە ئەۋ ناستە ترسناكە .
۱۰-	زۇرجار پاش چاك بۋەنەۋە رۋادۋەكانى بىرنامىنىت .	زۇرەبى كات رۋادۋەكانى دىتەۋە پاد .
۱۱-	نەۋە ۋەكۋ : سىزۋەرىنىيا ، شادى ، ۋەمە	نەۋە ۋەكۋ : خەمۋكى ، دىلەۋكى ، ۋاسۋاسى
12-	سۋود لە جەلسە دىۋەنى ۋەرنەگىرى يان زۇر بەكەمى ۋ لەھەندى بۋاردا سۋود ۋەردەگىرى .	لە زۋرەبى كاتەكاندا سۋود لە جەلسە ۋ رىنەمى دىۋەنى ۋەردەگىرىت .

13-	تاك دھشۋ يەككى يان زياتر لەمانەى سەرەمەى ھەبى	ھەندى جار نىشانەىەك يان زياترى ستونى يەكەمى ھەبە و كەسەكەش بە ساپكۆسس دانانرى.
-----	--	--

ھۆكارى پەشۋىيەكان دەرۋونىيەكان

Aetiology of mental disorders

نەخۇشىيە دەرۋونىيەكان بە شىكى گىرنگى زانستى نەخۇشى پىك دىنن ، لە
رۇزگارى لىمەمۇدا گىرنگى بەرچاويان ھەبە و ژمارەىەكى زۇرى ھاۋولاتيان
بەدەستىيەۋە دەنالىنن ، ھەندى سەرژمىرى باس لە نىكەى ۱۰٪ دانىشتان و
ھەندىكى تر باس لە ۳۰٪ دانىشتان دىكات .

گومانى لىمەمۇدا نىيە ھۆكارى سەرچەم نەخۇشىيەكان يەك نىيە و تاكە تىۋرىك
ئاتوانىت راقەى سەرچەم نەخۇشىيەكان بىكات، بۇيە زياتر لە كۇمەلە ھۆكارىك باس
دىكرىت بەشۋىيەكى گشتى دەتوانن ھۆكارەكان بىكەين بە دوو بەشەۋە :

يەكەم : ھۆكارى ناۋەكى (بۇماۋە و پىك ھاتەى لەش و كەسىتى.....)

دووم : ھۆكالاى دىمەكى (گۇرانكارى كۇمەلەيەتى و نابورى.....)

بە پىنى سەرچاۋە نوپكان ھۆكارەكان پۇلۋىن دىكرىن بۇسى كۇمەلە ھۆكارى
سەرەمى :

۱- ھۆكارى نامادەباشى : پىرتىيە لىمە ھۆكارەكانەى لە خۇدى تاكدا ھەن و واى
لىدەكەن نەگەرى توشبۇونى بە نەخۇشى زۇرتىر بىت ۋەك لە كەسانى تر .

• بۇماۋە :

رۇلى ئاشكراى ھەبە لىمە زۇرىلەى يان سەرچەم نەخۇشىيە دەرۋونىيەكاندا بۇ
نەمۇنە رىژمى توشبۇون بە نەخۇشى سىكىزۇفرىنيا بە شىۋىيەكى گشتى نىكەى
۸، ۰٪ - ۱٪) دەبى لىمە ئا بىرىك جىاۋازى لە ناۋچەىەك بۇ ناۋچەىەكى تر بەلام گەر
يەككى لە باۋان لىمە نەخۇشىيەى بوو نەگەرى توشبۇونى مىدالەكانى بە پىنى ھەندى
توۋرىنەۋە بەرز دەبىتەۋە بۇ نىكەى (۱۱٪) خۇگەر ھەردوۋ باۋان ھەمان ھالەتىان
ھەبوۋ گرىمانەكە بۇ نىكەى (۳۶٪) بەرز دەبىتەۋە .

لىمە توۋرىنەۋەنى لە سەر دوۋانە كراۋن ھەمان راستى دىمەدەخەن بەۋەى لە

دووانەى خامن يەك ھىلگە نەگەرى توشېبون نىزىكەى (۵۰٪) و ئەدوانەى دوو ھىلگەدا نىزىكەى (۱۰٪) دەبىت .

لە حالەتى خەمۇكىدا ھەمان دەرئە نجام بەدەست كەوتوو بە پىنى ئىكۆلىنەومكانى (ماك گوفىن و ھاوئەلەكانى) ، پەشىنوى مەزاجى يەك جەمسەرى لە دووانەى يەك ھىلگەدا نىزىكەى (۴۶٪) لە دووانەى دوو ھىلگەدا نىزىكەى (۲۰٪) دەبىت. بە پىنى توئىنەومكانى (ساندرو ھاوئەلەكانى) پەشىنوى مەزاجى دووجەمسەرى لەدووانەى يەك ھىلگەدا سى ھىندەى دووانەى دوو ھىلگە دەبىت . ﴿ واتە گەرىيەككە لە دووانە نەخوشىيەكەى ھەبى نەگەرى توشېبونى دوومىيان بەو رىزانەى سەرمو دەبىت﴾.

• پىك ھاتەى لەش :

تىنىنى كراو نەو كەسانەى پىك ھاتەى لەشيان بارىك و درىژە زياتر نەگەرى توشېبونيان ھەيە بە سكىزۇفرىنيا و ئەوانەى قەلەو و كورتى زياتر توشى پەشىنوى مەزاج دەبن (خەمۇكى – شادى).

• گۆزان لە قەبارەى مېشك و ھەندى بەشى مېشك :

بەھۇى بەكارھىنانى وئەى كۆمپىوتەرى و وئەى رەننىنى موگناتىسى و ئەو پىشكىنەى بۇ كاروچالاکى مېشك دەكرى وای دەرەخات زياتر لە گۆزانىك ھەيە لە پىكھاتە و قەبارە و رەنگ و چالاکى مېشك . ئەو پىشكىنەى بۇ مېشكى نەخوشەكان كراو پاش مردىيان ئەم راستيانە دەسەلىنى. ئەم گۆزانكارىانە پەيوەندار نىيە بەماوئى نەخوشىيەكە.

• گۆزان لە ناستى و مرگەكان :

لە مېشكى مەوقدا گەلێك و مرگەر ھەيە ھەريەكەيان فرمانى تاييەتى خۇى ھەيە و گۆزانكارى لە ژمارەو چالاکى ھەريەكەيان كاريگەرى ناشكرای ھەيە لە دەرگەوتنى ھەندى نيشانەو نەخوشى . بۇ نمونە زۆرېوونى ژمارە و چالاکى و مرگەكانى دۇپامىن و سىرۇتۆنىن رۆلى ناشكرای ھەيە لە نەخوشى سكىزۇفرىنيا ، لە نەخوشى خەمۇكىدا حالەتە پىچەوانە دەبىتەو . ھەروەھا دابەرزىنى ناستى ۵- ھايدروكسى نئەدۇل نەسیدىك نەسید لە شەى درگە پەتكدا نەگەرى توندوتىژى زياتر دەكات.

• كەسپتى (كەسپتە) :

ھەريەكە ئە ئىمە خامون جۈرە كەسپتەكى تايپەتە و زۇربەى خەلىكىش
كەسپتەكى ناسايى (نۇرمال) يان ھەيە نىكەى سە (۱۵٪) خەلىكى خامون
كەسپتە ناسايى . بۇ نمونە ئەوانەى خامون كەسپتەكى ھستىرىن زىاتىر
ئەگەرى توشبۇنىان ھەيە بە نەخۇشى ھستىرىا و كەسپتى سكىزۇيد زىاتىر توشى
سكىزۇفرىنيا دەبن ، بىرمان نەچى ئە تاكە كەسپىدا دەشى خەسەتەى زىاتىر ئە
كەسپتەكى ھەبى .

۲- ئە و گۇرانتارىمانەى پىش سەرھەلدانى نەخۇشىيەكە روودەمن : بىرپىيە ئە و
ھۇكارانەى پىش سەرھەلدانى نەخۇشىيەكە بە ماومىيەك روودەمن ، گىرنگىرىنى
ئە و ھۇكارانەش :

• گۇرانتارى فىزىيى :

وگوبە كارھىنانى دىرمان (زىاتىر ئە دىرمانىك ھەيە دەشى بىپىتە ھۇى
و دىرمانەوتنى ھەندى نىشانە يان تەنانەت نەخۇشى دىروونى يەكىك ئە و دىرمانانە
كەبە شىوۋەكى بەرچاۋ ئە لايەن مېنەۋە بە كار دەھىنرى بە مەبەستى خۇقە ئە و
كىردن ھەبى دىكسامىسازۇنە ھەندى جىار دەبىتە ھۇى سەرھەلدانى ھالەتى
ساىكۇسس ئە و ھالەتەش پەيۋەست نىيە بە بىرى ماددى بە كار ھاتوۋ واتە دەشى
بىرىكى كەم ئە و ھالەتە دروست بىكات) . بەرگەۋتن بە ھەموو جۇرەكانىيەۋە
بە تايپەتى بىرىندارى سەرگە خۇيىن بەرپوونى ناوكاسەى سەر و بورانەۋە شت
بىرچونەۋە لىۋە پەيدابىنى .

سەرھەلدانى ھەندى نەخۇشى دەبىتە ھاندەر بۇ و دىرمانەوتنى ھەندى نىشانە
يان تەنانەت نەخۇشى دىروونى ، وگوبە نەخۇشىيە درىزۇ خايەنەكان (بەرزى فىشارى
خۇيىن، شەگرە) يان ھەندى ھالەت كە چارەسەرى نىيە يان بە زەھمەت
چارەسەردەكرى (بىرپەۋەى يەكىك ئە پەلەكان بە ھۇى روداۋمەۋە يان بە ھۇى
نەخۇشىيەۋە ، شىرپە نەجە) دەبىتە گۇرانتارى ئە مەزاجى تاك و توشى خەمۇكى يا

دلەراوگى يا ھەندىٰ ھالەتى ترى دمكات .

بەكارھىنانى ھەندىٰ مادە وەكوئە لىكھول (يەكىكە لە پىكھاتەكانى مەى) و
مادە ھۆشبەرەكان دەبىتە ھەندەر بۇزىاتر توشبون بە خەمۇكى و دلەراوگى ، لە
كاتىكدا ھەندىٰ كەس بەكارىدىنن بۇزگارېبون لە خەمۇكى ۱۱

• گۇرپانكارى كۆمەلەيتى و نابوورى :

وەكوئە دەست دانى يەكىك يا زىاتر لە ئەندامانى خىزان يا ھاورىكە ،
جىابونەو، تەلاقدان ھەريەكەيان كارىگەرى ئاشكرائى خۇي ھەيە لەسەر ژيانى
تاك . ھەروەھا لە دەست دانى سەرۆت و سامان و كار و پىشە ھەمان كارىگەرى ھەيە
..... ھتد.

نەومى تىبىنى دمكرى گۇرپانكارى خىراي بارى نابوورى كارىگەرى گەورەى ھەيە
بەتايىبەتى كاتىك گۇرپان بەروم دابەزىنى ئاستى ژيان بىت وە تىبىنى كراو
كارىگەرى ئەم گۇرپانە زىاترە لەومى تاك لە ئاستى نزمدا بىژى (واتە نەخۇشپىيە
دمروونىيەكان لە و كەسانەى گۇرپانى خىرايان بەسەر دى زىاترە وەك لەوانەى لە
ئاستىكى نزمى نابورىدا دمژىن) ھەروەھا ھەكشان بەروم ئاستى بەرزىش كارىگەرى
خۇي ھەيە .

• زەبرى دمروونى :

زەبرى دمروونى بەھەر شىۋەيك بى دوچارېبون يا بىنن يا بىستنى دىمەنى
ترسناك يا ناچار كەردن بۇبەشدارى لە و كەردموانەدا دەبىتە ھۇي زىاتر سەردانى
پەشىۋىيە دمروونىەكان وەكوئە خەمۇكى و دلەراوگى و زەبرى (ھەمەى) دمروونى پاش فشار
و خىراپ بەكارھىنانى دمرومان و پەنابردنە بەسەرئە لىكھول و مادە
ھۆشبەرەكان. ئەگەر ئەم پەشىۋىيە بە پى جۇر و مەوامى زەبرەكە و
تايىبە تەندىيەكانى تاك دمگۇرى.

• ھۇكارى رۇشنىرى :

لە و كۆمەلگەيانەى بەروم رووى زىاتر لە رۇشنىرىيەك دەبنەو بەتايىبەى گەر
لەگەل بنەما مەعريفى و كەلتورىيەكانى لە و كۆمەلگەيەدا جىاوازيىت لە و رىژمو
ژمارى نەخۇشپىيە دمروونىيەكان زىاتر دەبىتە تايىبەتى كاتىك تاك توشى

پاشاگەردانى دەبىنى وئاسىۋى ئاينىدىمى لاروون نىيىتە دەبىتتە خاومىن كۈمەنە رۇشنىبىرمىكى ئاتەواو و تىكەنەيەك لى دىدو بۇچوون ومردەگىرى ھىچيان تونىتى مەعرىفى ئاشكىنى ، زۇرجار بەدوون ئاراستەي پىنچەوانە كاردەمكەن و تىك توشى كىشمەكىش و تەنگىزى دىروونى دەكەن . رەنگە باشترىن نمونەي ئەم حالەتە ئەو وولاتانە بىت كەلەلەيەن وولاتىكى تىرومە داگىردەمكىرى يان رىزگاردەمكىرى خاومىن كەلتورو رۇشنىبىرىكى جىئاوازە تاكەكانى ئەو وولاتە زىاتر توشى پەشنىوئە دىرونىەكان دەبىن بىنگومان بىرمان نەچى لى ھەمان كاتدا ھۆكارى تىرىش ھەيە ھەكو توندىتوئىزى و كوژران و بىرىندارىوون و لى دەستدان كە ھەمووى لى كاتى جەنگى رىزگاردا يان داگىركارىدا روودمات .

• كۈچ و نامۇبوون :

ئەو ئىكۈلىنەوانەي لى سەر ئەو كەسانە كراون كە كۈچيان كىردوۋە وى دىمەدەخات رىزى ئەخۇشىيە دىروونىيەكان چەند ھىندە لى كۈچ كىردەمكەندە . لى تونىزىنەمىيەكدا ئەسەر ئەو ھاوولاتىيانەي نەروىچ كە كۈچيان كىردوۋە بۇولاتە يەككىرتەمەكانى ئەمەرىكا وى دىمەدەخات رىزى توشىبون بە سىكىزۇفرىنىيا دوو ھىندى دانىشتوانى نەروىچە . ھەرومەھا كۈچكردن دەبىتتە ھاندەم بۇ سەرھەلدانى ئەو ئەخۇشىيانەي تىك ئامادەباشى ھەيە بۇيان .

بە لى بەرچاۋگىرتنى جىئاۋازى بارى كۈمەلەيەتى ھەردوۋ ئاۋچەكە تاكو جىئاۋازى زۇر بىت ئەگەرى توشىبون زىاترە ، ھەرومەھا تەمەنى كۈچەركارىگەرى گەۋرى ھەيە ئەتواناي خۇگو نجاندىن ئەگەن ئىنگەي نوندا .

بىرمان نەچى تاكو تىك ماۋىيەكى زىاتر بىمىنىتەۋە رىزى توشىبون روۋلەكەم بوۋنە ، بەمەرجى ھۆكارى نۆي نەيەتە ئاراۋە .

۳- ھۆكارى بەردەمۋام بوۋن : بىرىتىيە ئەو ھۆكارانەي دەبىنە ھۇي بەردەمۋامى ئەخۇشىيەكە و ھەندى جار خراپتەبوۋنى و سەرھەلدانى حالەتى نۆي .

• خۇدى ئەخۇشىيەكە :

ھەندىجار دەبىتتە ھۇي بەردەمۋام بوۋنى حالەتەكە يان سەرنانى بۇ حالەتىكى خراپتەر . بۇ نمونە لى حالەتى تىرس دا تىك بەردەمۋام لى دىياردە و شتەكان

دەسلەمیتەوه و خۆی بەدوور دەگرئ بەمەش کار دەکاتە سەر ناستی چالاکى
کۆمەلایەتى و تواناکانى و دواکەوتنى کارى روژانەى، ئەمەش دەبێتە هۆى ئەهوى
بارى ئەهوشییەکە بەرمو خراپتر بەریت و هەندىجار بێتە هۆى سەرھەلدانى گرفت و
حالاتى نۆی.

● خیزان و کومه لکه:

رۆلى بەرچاويان ھەيە لە چارمەسەركردن يان بەرمو خراپ بردنى باری نەخۇش،
لەرىنى گائتە پىنگردن و جياکردنەو و سزادان و بەكارھينانى گەلى رى چارمى ھەلە،
زۆرجار لە برى سوود زيانى گەورمى بۆنەخۇش ھەيە و لەبرى چاك بوونەو و نەك
تەنھا بارەكە خراپترەكە بەلكو دەبىتە ھۆى سەرھەلدانى ھەندى حالتى تر دەشى
لە نەخۇشەكە ترسناك تر ىت.

ئەومى جىنى نامازە بۇگردنە مەرج نىيە ھەرنە خۇشەو تەنھا ھۇكارىكى ھەبى
بە لكو زۇرجار وارىك دىمكەوى زىاتر لە ھۇكارىك لە ھەمان نە خۇشدا ھەيە بۇ نمونە
كەسىكى توشبوو بە سىكىزۇفرىنيا دىشى نامادەباشى بۇماومى ھەبى و خامن
كەسايەتتەكى شىزۇبى بىت وتوشى كىشەى ئابوورى و كۈمەلايەتى بووى و بە
ھەرھۇيەك بىت ناچاربووى يان ناچاركرابى كۇچ بىكات و رەنگە لە غىزان و
كۈمەنگەيەكى دواكەوتودايت.

بۇيە بوۋنى ھۆكۈرۈك نابىتتە بەرپەست لە بەردەم بوۋنى ھۆكۈرى تەرداۋ دەپنى
بەووردى لە ھەموو لايەنەكانى نەخۇشپەكە بىكۈلپنەۋە ۋئەو ھۆكارانەى نەگەرى
گۇرانيان ھەپە چارسەريان بىكەين.

به‌شی سییه‌م:

له نیوان جه‌سته و ده‌روندا

لە نىۋان جەستە و دەروندا

Between body and psych

مىرۇق لە كۈنەو دەركى بەو كەردووە كە پەيوەندىيەكى ئاشكرا ھەيە لە نىۋان جەستە و دەروندا ، ئەم راسىتىيە رۇڭ بە رۇڭ روونتر و بەر جەستە تر بوو و زانستى دەرونا نى لە مىرۇدا ئەو پەيوەندىيە روونتر دەسەلنىنى بە جۇرئەك كەس ناتوانى نكولى ئەو راسىتىيە بىكات.

ئەم پەيوەندىيە بە ھەردو ئاراستەكە ھەيە واتە نەخۇشىيە جەستەيەكان كارىگەر يان ھەيە ئەسەر شەلەژان و نىشانە دەرونىيەكان ئەھەمان كاتدا پەشەيوە دەرونىيەكان دەبنە ھۇي نەخۇشى و نىشانەي جەستەيەكان.

يەكەم : كارىگەرى جەستە ئەسەر دەرون :

ھەندىچار نەخۇشىيە جەستەيەكان دەبىتتە ھۇي سەرھەلەدانى نەخۇشى دەرونى وەكو ئەوئە تەكىك دەستىنیشان بىكرىت بەوئە نەخۇشىيەكى درىژخايەنى ھەيە (نەخۇشى شەكرە ، بەرزى فشارى خوين....) يان نەخۇشىيەكى ھەيە ئەگەرى چاك بوونەوئە لاوازە يان لە دواقۇناغەكانى نەخۇشىيەكەدايە و ئەگەرى چاك بوونەوئە نىيە ، يان بە ھۇي رووداوى بەرگەوتتەوئە تووشى ناتەواوى جەستەيى يان تىك چوونى جەستەيى ﴿كاتى يان ھەمىشەيى﴾ دەبىت . بىگومان ئەم ھەوالە جگە لە نىشانە جەستەيەكانى تايەت بە بارمەك كۆمەلنى نىشانەي دەرونى ھاوشانى دەبن وەكو دل تەنگى و ئەمانى ئارمىزوى كار كەردن و بى ئومىدى و.... كە ھىندە توند و درىژخايەنە كە دەتوانرىت بە شەلەژانىكى دەرونى دەستىنیشان بىكرىت وەكو خەمۇكى يان دلەراوئە....

بۇ نمونە تەكىكى تەمەن ۴۵ سال كاتىك پىنى دەللىن تۆنەخۇشى جەلتەي دلە دەبى بە ئاگابىت و پارىزى تەواويكەيت و خۇت مانىدوئەكەيت ، ئەم تەكە دەست دەكات بەوئە لە دنيا دابرىت و بەرەو تەمەلنى بىروات و ھەمىشە باس لە حالەتى خۇي بىكات و ئۆمەي رۇڭگار بىكات كەبەم گەنجىە چۇن واى بەسەرھات بۇيە دەبىنى پاش ماوئەيەك كارىگەر يە دەرونى و كۆمەلەيەكەكانى نەخۇشىيەكە لە خودى نەخۇشەكە زىاتر زىانىان بىگەياندو.

ھەندى جار نەخۇشىيە جەستەيەكان دەبىتتە ھۇي سەرھەلەدانى نىشانەي

دمرونى ومكونى نىشانى دىرونىيىلەرى ھاۋشانى ئەگەن نەخۇشى زىادىيىتى يان
كەمبۇنىيەمى چالاكى رىزىنى پەريزادە (غەدى دىرونىيە) ومكونى ئەنگى و نەبۇنى
نارمىزىي كاركردن وكەمى ھۇشپىندان و لاۋازى بە ئاگىي و زوۋ ھەلچون و بى نارامى .

دوۋم : كاريگەرى شەلەژانە دىرونىيەكان لەسەر جەستە :

۱- شەلەژانە دىرونىيەكان دەبىتتە ھۇي سەرھەلەدانى نىشانى جەستەيىەكان : بۇ
نەمۇنە نىشانى جەستەيىەكانى نەخۇشى خەمۇكى ومكونى گۇران لە شەھىيەي
خواردن ﴿كەم بۇون يان زىاد بۇون﴾ و تىك چۈنى ئۈستى ﴿كەم بۇون يان زىاد
بۇون﴾ و تىكچۈنى سۈرى مانگانە ھەرۈمە نىشانى جەستەيىەكانى
دەلەراۋكى ومكونى خىرا لىندانى دىل و بەرۋىيىيەمى پەستانى خۇيىن و دلتىكەن
ھاتن و ھىلچ دان و زوۋمىزكردن و تىك چۈنى سۈرى مانگانە و .

۲- شەلەژانە دىرونىيەكان دەبىتتە ھۇي سەرھەلەدانى نەخۇشىيە جەستەيىەكان : ئەو
نەخۇشىيە جەستەيىەكانى لە ئەنجامى شەلەژانى دىرونىيەمى پەيدا دەبىت گەلى
زۇن و نىشانىكانىيان دىگۇرەت بە يىنى ئەو سىستەمى (كۇنەندامەي) كە
توۋش دەبىت و ھەرۈمە لە تاكىكەمە بۇ تاكىكى تر جىاۋازى . ئەم كۇمەلە
نەخۇشىيە يىيان دەلەن نەخۇشىيە سايكۇسۇماتىيەكان . دەتۈان بىلەن ھىچ
كۇنەندامىكى لەش نىيە بە دوۋر بىت لە كاريگەرى بارى دىرونى .

۳- تىكچۈنەكانى كۇنەندامى سۇران : لە ھەمۇو كۇنەندامەكانى تر زىاتر
نىشانەكانى تىدا بەدى دىگۇرەت ديارە ھۇي ئەمەش دىگۇرەتەمە بۇ ئەو پاىيە
گۇرەگەي كە دىل ھەيەتى لاي تاك ھەرۈمە كاريگەرى ئاشكراي لە روۋى سۇزدارى
و ماناي رىيان و مردن لە لايەك و لە لايەكى ترمەم ئەم كۇنەندامە پىش
كۇنەندامەكانى تر وەلام دانەمى ھەيە بۇ گۇرانكارىيە دىرونى و سۇزدارىيەكان
لەو گۇرانكارىيەش ومكونى ھەست كردن بەناراز لە ناۋچەي دىدا و خىرا لىندانى
دىل و دىلەكوتى بەرۋىيىيەمى فشارى خۇيىن يان ھەندىچار نىزم بۇونەمى ، يان
نىشانى لاۋمىيەكانى كە ئەنجامى ھەست كردنە بە نەخۇشى يان ناتەۋاۋى لە
دىدا ومكونى ھەناسە تەنگى و سەرگىزبۇون و لەرەين .

۴- كۇنەندامى ھەرس : تەنگىزە دىرونىيەكان كاريگەرى ئاشكراي ھەيە لەسەر ئەم
كۇنەندامە ھەر لەنەمانى نارمىزىي خواردن و دىل تىكەن ھاتن و سىچۈون
ورشانە و ئازارى ئاۋسك ، رەنگە بىيىتە ھۇي بىرىنى گەدە و دوانزەگىرى و
ھەركردنى كۇلۇن و بىرىنى كۇلۇن .

۵- كۇنەندامى ھەناسە : خىرا ھەناسە دان يان ھەناسەي قول و پىچر پىچر و ھەناسە

بركى «كورتە ھەناسە».

۶- كۈنەندامى جولە: پەيۋەندى نىۋان نە خوشىيەكانى كۈنەندامى جولە و بارى دىرونى جىنى بايەخ و سەرنج راكىشانى گەلىك لە توڭژەران بوو. بەيىنى لىكۈلىنەۋەكان باۋەرىكى زىاتەر ھەيە لەمەر پەيۋەندى نىۋان نەو دوۋانە بەلام وورەمكارى نەو پەيۋەندىيە روون نىيە .

۷- كۈنەندامى دەمار: پەيۋەندى نىۋان بارى دىرونى و سەرنىشە و بىخەۋى و سەرگىزبۇون و مىروولەكردن ھىندە روونە ھىچ ووتەيەكى ناۋى.

۸- كۈنەندامى زاۋى: نەمىش ۋەك كۈنەندامەكانى تىر بەھۋى بارى دىرونىيەۋە گۇرانكارى تىا روۋنەدات. ھەندى لادانى سىكىسى بىنەمايەكى دىرونى ھەيە و تىك چوۋنەكانى سۈرى مانگانە كە دەشى زووترىان درەنگىر بىت ھەروەھا بىرى خوين كەمترىان زىاتەر دەبى، دەشى سورەكە بە نازار بى. ھەندىجار بارى دىرونىيەكە ھىندە تۈندە دەبىتە ھۋى نەمانى سوۋرى مانگانە. لە نىرىنەدا دەبىتە ھۋى نەمانى ئارمىزۋى سىكىسى ، رەپ نەبوون و لە ھەردوۋ رەگەزدا دەشى ھۋىكە بىت بۇ نەزۋكى .

كەۋاتە دەتۋانن بلىن جەستە و دىرون تەۋاۋكەرى يەكن و ھەست بە نازار و ناخوشىيەكانى يەكتر دەكەن ، ھەروەك چۇن لە كاتى شادى و خوشىيەكاندا پىكەۋە سەما دەكەن.

به‌شی چواره‌م:

په‌شیوی مه‌زاج

پەشېۋى مەزاج

(Mood disorder)

پەشېۋى مەزاج بە يەككىك لى نە خۇشېيە گىرگەكانى سەردەم دادەنرېت بە ھۇي زۇرى رېژمى تووشېۋان لى لايەك و كارىگەرى بەرچاۋى لى سەرتىانى تاك لى روۋى كۆمەلايەتلى و كارىكردن و چالاكى و ئەو نەھامەتتىيانەي لىم نە خۇشېيە دەكەونەۋە لى لايەكى تر.

پەشېۋى مەزاج كۆمەلە نە خۇشېيەكە ئەسەرانىسەرى جېھان دا ھەيە “مېژوۋى مۇقايەتلى بى” ئەم نە خۇشېيە نەبوۋە. بۇ يەكەم جار ھېۋىكرات زاراۋى (شادى-رەش بىنى) بە كارىننا بۇ ۋەسەف كىردى تىكچونە دەروونىيەكان “پاشان لى سالى (۱۸۹۹) ئېمىل كىرپلن ۋەسەفنى ھالەتلى (شادى-خەمۇكى ساكۇسىزى (Manic-Depressive Psychosis) كىردوۋە.

بەشېۋىيەكى ئاسان دەتۋان پىناسەي پەشېۋى مەزاج بىكەين بەۋەي كەتاك ھەست بە دىتەنگى يان شادى دەكەت و ئارەزوۋى كەم يان زىاد دەبى. واتە تاك بارى ئاسايى خۇي لە دەست دەمەت ئەم دوو بارە گەر بەتەۋاي دىكى يەك نەبىن ئەۋا لى زۇرپەي نىشانەكانىندا پىچەۋانەي يەكترن دەشى ھەردوۋ ھالەتەش لى يەك كەسەدا روپەتەت ماۋەيەك خەمۇكى ھەبى و ماۋەيەكى تر شادى تەنەت دەشى لى ھەمان كاتدا نىشانەكانى تىكەلەن و لى ھەرىيەكىكىان ھەندى نىشانەي ھەبى.

رېژمى تووشېۋون (Prevalence): رېژمى تووشېۋون لى ئۇناندا دوو ھىندەي پىاۋان دەبىت (لى پىاۋاندا ۱۰٪ و لى ئۇناندا ۲۵٪) ھۇكارى سەرىكى نەمەش دەگەرېتەۋە بۇ بوۋنى فشارىكى كۆمەلايەتلى گەۋرە لەسەر ئۇنان و گۇرانتكارى ئاستى ھۇرمۇن و فشارى دوۋگىيانى و مەلۇبون.

خەمۇكى لى ھەموو تەمەنىكىدا روودەمەت بەتايىيەتلى لى نىۋان تەمەنى (۲۰-۵۰) سالىدا “مەن” و بەسالاچۋانىش لىم نە خۇشېيە بەدوور نىن “زىاتر لە و كەسانەدا سەرهەلدەمەت كە پەيۋەندىيەكى لاۋازىيان بە چۋاردەۋرەۋە ھەيە” لى نىۋان ئۇنانىشدا ئۇنانى تەلەق دراۋ و بىۋىمۇن لى ئۇنانى تر زىاتر توشى خەمۇكى دەبن.

پەشئوى دوو جەمسەرى كەمتر روودەدات و نزيكەى ئە ١٪ دەبىت .

هۆكارەكانى پەشئوى مەزاج: (Causes)

١- بۇماو: رۇلى بۇماو ئالۆزە و تويژىنە وەكان ئاماژە بەو دەكەن كەرىژى تووشبوون بە خەمۇكى ئە كەسانى پلە يەكى نەخۇش دا دوو بۇسى ھىندەى كەسانى مەوقىكى تەندروستە . ھەروەھا مەالى دووانەى يەك ھىلكە نەگەرى تەوش بۇونى دوومەيان (٥٠٪) ئەگەرىكەكىيان نەخۇشەكەى ھەبىت “ ئەگەر مەئالەكان دووانەى دوو ھىلكە بىن ئەم گرىمانەىە بۇ (١٠٪ - ٢٥٪) دادەبەزىت . سەبارەت بە پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەرى ئە كەسوكارى پلە يەكدا (١٠) ھىندە زىاترە وەك ئەكەسانى تر .

ئەوۋى جى تېببىيە ئەوانەى ھالەتى خەمۇكىيان ھەيە كەسوكارىيان زىاتر توشى خەمۇكى دەبن ئەك پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەر بەلام ئەوانەى پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەريان ھەيە كەسوكارىيان ئەگەرى توشبۇنيان بە پەشئوى مەزاجى دوو جەمسەرى وخەمۇكى زىاترە ئە كاسانى تر .

ھەندى تويژىنەوە باس ئە رۇلى كرۇمۇسۇمەكان دەكەن ئە گواستەوۋى ئەم پەشئوىە بە تايىەتى كرۇمۇسۇمى ژمارە ١١ و ١٨ ، بەلام ھەندى تويژىنەوۋى تر بە ھەمان ئە نجام ئەگەشتوون .

٢- ئاستى وەرگەرە دەمارىيەكانى مېشك : نۇرنىپنفرىن : زىتر ئە تويژىنەوەك باس ئە كەمى ئاستى دەكات ئە ھالەتى خەمۇكى و زىادبوونى چالاكى نۇرنىپنفرىن ئە شادىدا . بۇيە لە چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەكاردەھىنرى كە كارىگەرى ھەيە ئەسەر ئاستى ئەم مادەيە .

سىرۇتۇنن : زىاتر ئە تويژىنەوەيەك ئاماژە بە دابەزىنى ئاستى سىرۇتۇنن و پىنج ھایدروكسى ئىندۇل ئەسىدىك ئەسىد (SHIAA) دەكەن بۇيە ئەو دەرمانانەى كارىگەريان ھەيە ئەسەر ئاستى سىرۇتۇنن وەكو (سىرتراىن و فلوكستىن و سىتالوپرام و پارۇكستىن) بە چارەسەرىكى گرىگ دادەنرىن بۇ خەمۇكى .

دۇپامىن : رۇلى دۇپامىن ئە خەمۇكىدا كەمتر روونە زىاتر ئە ھالەتى شادىدا بەزى ئاستى دۇپامىن بەدەرەكەوئىت ھەندى بەلگەى زانىشىش ھەن ئەسەر كەمى

ئاستى دۇپامىن ئەخمەتلىرى.

۱- پەيۋەندىيەكى روون ھەيە ئەنئەنىۋىي ئەخمەتلىرى ئاستى كۆرتىزۈل : ئەۋانەي ئەخمەتلىرى ھەيە ئە ۵۰٪ يان ئاستى كۆرتىزۈلغان بەررە.

۲- ھۆكۈمەت كۆمەلەشەتتى و دەرۋونى (Psychological and Social Factors) :

ئەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كار و پىشە “ يان ئەدەست دانى يەكەن ئە ئەندامانى خىزان يان ھورنىيەكى خۇشەۋىست “ جىابونىيەۋىي خىزان و راگۋاستى و ئاۋارە بوون و دەرۋەدە ئەگەرى ئەخمەتلىرى ئەۋەتتى ۶ مانگى ئاينىدە شەش ھىندە زىاد دەكتات.

ئەدەست دانى باۋان پىشە تەمەنى ۱۱ سالى ئەگەرى ئەخمەتلىرى زىاد دەكتات ئە تەمەنى لاۋىتىدا.

بىكەرى ھۆكۈمەت توشۇنە بەگەنلىك ئەخۇشى “ ئەگەرى توشۇنە بە ئەخمەتلىرى ئەگەسى بىكەردا سى ھىندە زىاتەرە ۋەك ئە مەۋقۇ خاۋەن پىشە .

۱- كەسپتى : ھەرچەندە ھەمۋەكەسى ئەگەرى توشۇنە بە ئەخمەتلىرى ھەيە “ ھەمۋە مەۋقۇ تا ئاستىكى دىۋى كراۋ بەررەگە كىشەكانى ژىان دەگرىت “ بەلام تىيىنى كراۋ ئەۋكەسانەي خاۋەن كەسايەتتەكى ھستىرى يان ۋاسۋاسىن زىاتەر توشۇ ئەخمەتلىرى دەپنە ۋەك ئە كەسانى خاۋەن كەسايەتتەكى دۆمكۈمەل يان پارانۇيد (Antisocial and Paranoid Personality).

۲- ئاتەۋىي ژۇنى پەريزادە (غەۋەدە دەرۋەقى) گەرگەم دەرۋەت نىشانەكانى ھاشىۋەي ئەخمەتلىرى دەپنە و گەر زۇررىت نىشانەكانى ھاشىۋەي شادى يان دەرۋەكى دەپنە.

۳- تەمەن : ھەمۋە تەمەنلىك ئەگەرى توشۇنە ھەيە بە ئەخمەتلىرى بەلام تىيىنى كراۋ ئە چەندە مانگى دۋى مەدالېون و تەمەنى ئانۇمىلىدى و بەسالاچۋاندا ئەگەرى توشۇنە زىاتەرە.

نىشانەكانى پەشۋىي مەزاج : (Sign and Symptoms) :

ئەخمەتلىرى :

۱- تەك ئە زۇررەي كاتدا مەزاجى نىيە يان مەزاجى كەمە “ ئارمۇزى چالاكى نىيە

يان زۇر بەكەمى بەشدارى چالاکى دەمکات .

۲- ئارمزوى خواردىنى كەم دەبىتەۋە يان ئارمزوى نامىنىت ، كىشى دادەبەزىت و ھەندى جار بە پىچەۋانەۋە ئارمزوى خواردىنى زۇردەبىت و كىشى زىادەمکات .

۳- خىشتى خەۋتنى تىك دەچىت و زۇرجار خەۋى كەم دەبىتەۋە خەۋى لىناكەۋى گەر بىخەۋىتىش خىرا خىرا خەبەرى دەبىتەۋە و يان خەۋى ناخۇش دەبىنىت و دەشى پاش نوستنى تەۋاۋىش ۋاھەست بکات كە نەنوستۋە . بە پىچەۋانەشەۋە لە ھەندىكى تىردا ماۋەى خەۋتنى زىاتىر دەبىت و سەرەمراى نوستن بۇ ماۋەى پىۋىست ھەست بە شەكەتى و ئارمزوى زىاتىر دەمکات بۇ خەۋ .

۴- لەروۋى جەستەبىيەۋە زۇرپەى كات مات و كەم چالاکە و ھەندى جار جۈلەى زۇر دەبى و لەشۋىنىكىدا نۇقرە ناگرى .

۵- لەروۋى جىنىشەۋە ئارمزوى كارى سىكىسى نامىنى ، سۈرى مانگانەى تىكەدەچى .

۶- نەمانى وورە بۇ كار كىردىنى و زوۋ ھەست بەماندوۋىيەتى كىردن و خىرا شەكەت بوۋن .

۷- ئۈمە كىردىنى خۇد بەشۋىيەۋەكى نەشۋاۋ و ھەست كىردن بەگوناه وگەرە كىردى ھەلەكانى خۇى .

۸- كەم بۈنەۋەى تواناى بىر كىردنەۋە و وورىايى و لاۋازى ھۇشپىندان .

۹- زۇركات يان ھەمىشە لايەنى رەشى يان (سەلبى - نەگەتەۋى) رووداۋەمەكان دەبىنىت ، نەمانى ئۈمىد و ھىۋا بە ئايندە و نا ئۈمىدبوۋن لە چاكبۈنەۋە و لەۋ باۋمەدا دەبىت ھىچ چارەسەرنىك چاكى ناكاتەۋە .

۱۰- ھەرۋەھا كەسەكە ئارمزوى مىردن دەمکات و دەشى بىرى خۇكۈشتىنى بەخەيالىدا بىت و ھەۋلى خۇكۈشتن بدات .

﴿رەزەى خۇكۈشتن لەۋ كەسانەى بەدەست فەم نەخۇشەبىيەۋە دەنالن نىزىكەى﴾

۱۵٪) بەگىشتى لە نىۋان نەۋ كەسانەى كەخۇيان دەكوژن لە (۲۰٪-۷۰٪) خەمۇكىيان ھەيە﴾ بىرمان نەچى لەم رىژانە زىاتىر لە ئەۋروپا و ئەمەرىكاۋە وەرگىراۋە بەلام لاي خۇيان بەھۋى بىتەۋى باۋمەى ناينىيەۋە تاك كەمتر پەنا بۇ خۇكۈژى دەبات . بىگومان ئەم نىشانانە يان ھەندى ئەم نىشانانە بەشۋىيەك يا بە شۋىيەكى تىر كاردەكەنە سەرژىكانى تاك لەروۋى كۆمەلەيەتى و دىروۋنى و كار كىردنەۋە و دەشى شىۋازى ژىكانى تاك بەتەۋاۋى بگۇژى لەمۇۋىكى چۈست و چالاک و خزمەت بەخەۋە بىيەتە مۇۋىكى سىست و گۆشەگىر و پىشت بەستۋە بەكەسانى تىر .

دەبىت ئەۋەش بىزىن ھەركەسىڭ ھەندى ئەم نىشانانەى ھەبوۋ ماناى ئەۋە نىيە نە خوشى خەمۇكى ھەيە بەلكو بە يىنى ۋابەرى دەستىشان كىردن و نامار كىردنى نە خوشىيە عە قلىكەكان (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders دەبىى بەلایەنى كەمەۋە پىنج يان زىاتر ئەۋ نىشانانەى سەرەۋەى ھەبى بۇ ماۋەى زىاتر ئە دوۋەھەقتە و كارىكاتە سەرپەيۋەندى كۆمەلایەتى و تواناى كار كىردن " ھەروەھا ئەم نىشانانە بەھۋى بەكار ھىنانى دەرمان يان نە خوشى تەرۋە نەبىت ۋەكو كەمى چالاكى رۇنى پەريزادە (Hypothyroidism).

ھەروەھا دەبىت خەمۇكى ئە ھەندى نە خوشى تر جىا بىكرىتەۋە ۋەكو نە خوشى پاركنسىۋىزىم كەلە (۷۵-٪-۵۰٪) خەمۇكىان ھەيە ھەروەھا زۇررىك ئەنە خوشىيە دەرونىيەكان ھەندى ئە نىشانەكانى خەمۇكىان ئەگەلدايە ۋەكو سىكىتۇفرىنيا و دلەراۋكى و واسۋاسى و پەشۋى پاش زەبىر.

نىشانەكانى شادىيۋون:

- ۱- تاك ھەست بە شادمانى دەمكات و جۈنەى زۇر دەبىت زۇرجار بى مەبەست يان بۇ ھەندى چالاكى كە پىۋىست ناكات .
- ۲- قىسە زۇردەمكات و دەنگى ئە ناسايى بەرزترە .
- ۳- ئە رەقتارمەكانىدا گۈى نادات بە دەروۋىەرۋ پۇشاكى سەيرو رەنگاورەنگ ئەبەردەمكات و ئەماۋىيەكى كورتىدا چەندجارى پۇشاكەكانى دەگۈرى بەبى ئەۋەى پىۋىست بىكات .
- ۴- پارەيەكى زۇر خەرج دەمكات و ھەندى كەرەستەۋ پىنداۋىستى دەمكرى كە پىۋىستى پىنى نىيە يان چەند دانەيەكى ترى ھەيە ئە ھەمان كەرەستە .
- ۵- ئارمىزۋى سىكىسى زۇردەبىى دەشى ھەندى رەقتارى دژە دابونەرىت بە نە نىجام بگەيەنى يان پەيۋەندى ھاۋسەرى دروست بىكات يان خىزانى دوۋەم پىكەۋە بىنى ئەۋ ماۋەيەدا ھەندى جار باۋان و ئەندامانى ترى خىزان ھاندەردەبىن بۇ ئەم جۈرە بىرارە بە بۇچۈۋى خۇيان ئەمە رىگە چارەيەكە بەلام ئە راستىدا ئەم جۈرە بىرارانە تەنھا كىشەكان ئالۇزتر دەمكات .
- ۶- بىركىردنەۋەى خىرا دەبىت و كۈنترۋلى خۇى پىناكرى و ئە ھەموۋ بابەتىك دەۋى و پىش ئەۋەى بابەتىك تەۋاۋ بىكات بابەتىكى تر دادەمەزرىنى .

۷- زۆر بروای به خۇی دهبى و خۇی له خه لکى پى گرنگترو به تواناتره و هه ندئ جار و مگو که سىکى دیندار دمدوى و واخوى دمرده خات که په یامىکى پینه دهبى خه لکانى تر شوینى بکهون و هه ندی جار خۇی به یقه مبهردمزانى دهشى له وهش زیاتر بروات.

پولین کردنى په شیویه کانی مهزاج :

۱- یه که جه مسهرى : نه خوش ته نها توشى حاله تى خه مۆکى ده بىنت و ده گهرى ته وه بارى ناسایى پاش ماویه کى تر خه مۆکییه که ی بۆده گهرى ته وه .

• خه مۆکى گه وه ره : (Major Depression) نه گهر نه خوشه که پىنج یا زیاتر له نیشانه کانی سه ره موى هه بوو.

• دس سایمیا : (Dysthymia) جوړىکى خه مۆکى سوکه و نیشانه کانی ده بىنت به لایه نى که مه وه بۆ ماوه ی دوو سال بهردموا م بىنت و نیشانه کانی ناگاته ناستى خه مۆکى گه وه ره . رىژمى توشبون به م جوړه خه مۆکییه نزیکه ی (۶٪) و مى دوو هینده ی نیر توشى نه م حاله ته دهبى.

۲- دوو جه مسهرى : (Bipolar)

• دوو جه مسهرى جوړى یه که م : (Bipolar I disorder) له م حاله ته دا مهزاجى نه خوش له نیوان شادى و خه مۆکیدا ده بىنت هه ندئ جار توشى خه مۆکى ده بىنت و هه ندئ جارى تر توشى شادى ده بىنت “ له نیوانیاندا ماویه کیش ناسایى ده بىنت و نیشانه ی نه خوشى تیا به دى ناکرى . رىژمى توشبوون ۱٪ ه هه ردوو ره گه ز وه که توشده بن . زۆربه ی کات له سه ره تاي بیسته کانی ته مه ندا نیشانه کان سه ره له دمدن.

• دوو جه مسهرى جوړى دوو م : (Bipolar II Disorder) مهزاجى نه خوش له نیوان خه مۆکى و شادییه کى که مدا ده بىنت و هه ندئ جاریش مهزاجى ناساییه ، به وه جیا ده کریتیه وه له جوړى یه که م که نه خوش هیج کاتى ناگاته شادى ته واوه تى . رىژمى توشبوون ۰،۵٪ دهبى و ره گه زى مى زیاتر توشده بى وه که له نیر.

• سایکلوسیمیا : (Cyclothymia) مهزاجى نه خوشه که له نیوان خه مۆکییه کى که م و شادییه کى که مدا ده بىنت ، رىژمى توشبوون ۱٪ ه مینه برىک زیاتر له نیر توشى نه م حاله ته دهبى.

به پى پولین کردنى جیهانى بۆ نه خوشییه کان (ICD 10 International

Classification for Disease) خەمۇكى دەكرىت بە سى جۇرموۋە ناسان و مامناۋەند و قورس بە پىنى ژمارى ئەو نىشانانەى ھەيەتى بىنگومان لە كەسىكەۋە بۇ كەسىكى تر دەكرىت .

چارەسەرگەردن (Treatment) :

۱- بەشىكى زۇر لە حالەتەكان دەتوانرىت لە دەرمدى نەخۇشخانە چارەسەر بكرىت لە رىسى پىندانى دەرمانى تايىبەت بە نەخۇشى خەمۇكى وەكو تۇفرانىل و ئەنەفرانىل يان ھلوكستىن و سىتالۇپرام ھتد.

۲- چارەسەرگەردنى دەرمدى لەرىنى چارەسازى دەرمدىيەۋە.

۳- چارەسەرگەردنى كۆمەلەيتى لەرىنى تونىزىرى كۆمەلەيتىيەۋە .

۴- خەۋاندى نەخۇش لە نەخۇشخانە . چارەسەرگەردنى بەرىنگاكانى سەرمدى لەگەن كەردنى كارى پىنوست بۇ ھەر حالەتلىك كەھەيىت .

۵- بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا لەژىر بەنجى گشتىدا " ھەتەى دوو بۇسى جار بەتايىبەتى لەو كەسانەى كە خەمۇكىيەكەيان تونىدە و نىشانەكانى ساىكۇسىيان ھەيەو سوود لە دەرمان وەرنىگەرن و ھەۋلى خۇكۇشتن دەمدن و خواردن ناخۇن . تەزۋى كارەبا بەيەكىك لە چارەسەرە گەنگەكان دادەنرىت و رىژمى كارىگەرى لە ۲۰٪ زىاتەر لە بەكارھىنانى دەرمان .

۶- بىنگومان بەكارھىنانى ھەر رىنگا چارەيەك بە پىنى تايىبە تەندى حالەتەكەيە و بەكارھىنانى زىاتەر لە رىنگا چارەيەك كارىگەر ترە لە تەنھا رىگايەك .

۷- سەبارەت بە شادى دەرمانى دژە ساىكۇسس بەكاردەھىنرىت ھەرۋەھا دەرمانەكانى جىگىرگەردنى مەزاج و ھەندى دەرمان و رىنگا چارەى تر بە پىنى پىنوستى نەخۇشكە .

۸- بەكارھىنانى دەرمانەكانى جىگىرگەردنى مەزاج وەكو تگىرىتۇل و دىپاكىن .

نابىندەى نەخۇش (Prognosis) :

خەمۇكى : گەر چارەسەرى گونجاۋيان بۇ بكرىت ئەۋا (۵۰٪) يان لە ماۋى كەمتر لە سالىكدا چاك دەبنەۋە نەگەرى سەرھەلدانەۋى نەخۇشى يەكە بەم شىۋازىيە :

۱- ۱۲۵٪ حالەتەكەيان سەرھەلدەتەۋە لە ماۋى شەش مانگدا پاش چاك بونەۋە .

۲- ۳۰٪- ۵۰٪ حالەتەكەيان سەرھەلدەتەۋە لە ماۋى دوو سالىدا .

۳- ۵۰٪-۷۰٪ حالتەكەيان سەرھەندەداتەوہ لە ماوی پینج سالددا.

بەشیوەیەکی گشتی ھەتا ماوی نیوان سەرھەندانەوہیەك و سەرھەندانەوہیەکی تر كەم بێت ئەوا توندی حالتەكە زیاتر دەبێت و نەخۆشەكە زیاتر ناچارام دەبێت .

ھەتاكو حالتەكە ناسان بێت و نیشانەكانی سایكۆسزێ لەگەڵدا نەبێت و ماوہیەکی كەم بێنیتەوہ ئەوہ نایندە نەخۆشەكە باشترە “ باری خێزانی و ھاوکاری ھاوڕێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەیی ھەیە لەسەرچاك بوونەوہو سەرھەندەداتەوہی نەخۆشیەكە .

زۆر بەكەمی روودەدات تاكێك تەنھا حالتی شادی ھەبێت بەلكو زۆربەیی جار ھەمۆکی لەگەڵدا یە گەرتەنھا حالتی شادیشی ھەبێت ھەربەھە حالتی پەشیوی مەزاجی دووجەمسەری ناو دەبرێت بە بەكارھێنانی دەرمان لە ماوی كەمتر لە ۳ مانگدا چاك دەبنەوہ بەلام نەگەری سەرھەندانەوہی زۆرە و دەبێ چارەسەر بەكاربێنی بۆ ماوی پێویست و لەلایەن پزیشكەوہ كاتی راگرتنی دەرمان دیاری دەكریت .

بەشى پىنچەم:
سكىزوفرينيا

سكىزوفرينىيا

Schizophrenia

ئەو نەخۇشىيەى لە سەرچەم نەخۇشىەكانى تر زىاتر گىفتوگۇ ھەئەدەگرى و تاكو ئىستا دەيەھا پەرتوك ئەمەر ئەم نەخۇشىە نوسراوہ زانايان زياتر لە بۇچونىكيان ھەيە ئەمەر ئەم نەخۇشىە. مىژوى ئەم نەخۇشىە پى دەچىنى ھىندەى مىژووى مروفايەتى كۇن بىت كۇنترىن نوسراو كەباس ئەم نەخۇشىە بىكات نوسراوئكى ھىندىە مىژوۋەكەى بۇ ۱۴۰۰ سال پىش زايىن دەگەرىتەوہ. بەلام بەم شىۋەيەى كە ئىستا ھەيە بۇيەكەم جار زاناي ئەلمانى ئەمىل كرىپن لە سالى (۱۹۸۶ز) باس لە كۇمەئىك نەخۇش دەكات كە نىشانەكانيان وەك ئەم ھالەتە وایەو ناوى ھالەتەكە دەنى (خەلەقاندىنى پىش وەخت). پاشان لە سالى (۱۹۱۱ز) پزىشكى سويسرى يۈگن بولەر بۇيەكەم جار زاراۋى سكىزوفرينىيا بەكار دىنى.

سكىزوفرينىيا يەكىكە لە نەخۇشىە دەرونيەكان كە كۇمەئىك نىشانەى پۇزەتيف و نىگەتيفى ھەيە، پۇزەتيفەكان وەكو (وہم و ھەئەسە) نەگەتيفەكان وەكو (قەنەكردن، كەمى چالاکى كۇمەلايەتى).

ھۇكارى توشبوون بە سكىزوفرينىيا:

۱- بۇماوہ: نكولى ھەو ناكرى كە بۇماوہ بە ھۇكارىكى گرىنگ دادەنرىت لە نەخۇشىە دەرونيەكاندا رىژمى ناسايى توشبوون نرىكەى ۱٪ دەبىت، بەلام گەر يەكىك لە ئەندامانى خىزان ئەم ھالەتەى ھەبى ئەگەرى توشبوونى ئەندامانى تر زىاد دەكات بەلام توشبوون ھەتى نىە. بۇ نمونە گەر يەكىك لە باۋان ھالەتى سكىزوفرينىياى ھەبى ئەگەرى توشبوونى مىندالەكانى لە نىۋان ۱۷٪-۲۰٪ دەبى گەر ھەردوۋ باۋان ھەيان بىت نەگەرەكە بۇ ۳۰٪-۴۰٪ بەرزەبىتەوہ، گەر خوشك يان برا ھەبىت نەگەرەكە بۇ ئەندامانى تر نرىكەى ۱۴٪ دەبىت، بۇ دوانەى لىكچوۋ گەر يەكىكيان ھالەتەكەى ھەبىت نەگەرى توشبوونى دوۋمىيان لە نىۋان ۴۰٪-۶۰٪ دەبىت. ئەم رىژانەى سەرموہ رىژمەكى جىگىر نىە و بە پىنى تويژىنەۋەكان دەگۇرى زياتر لە

تويزينه وهيك ههيه برىك زياتر يان كه متر لهم ريزانه يان بهدى كردوووه.

۲- ته مهن: زورى هى حالته كان له ته مهنى هه رزمكاريدا سه ره لدمدن به لام هه ندى جوړى سكيزو فرينيا ههيه له ته مهنكى دواتر سه ره لدمدات و نه گهرى روودانىشى له منداليدا نامو نيه. له نيزينه دا پيش مينه روودمات به پنجه واندى ته نگره كانى مه زاج.

۳- كه سىنى و پىك هاتهى جه سته يى: زياتر لهو كه سىتيا نه دا روودمات كه به وه جيا ده كرينه وه ناو مگين و هه سته و مرن و له رووى كومه لايه تيه وه سستن به لام نه گهرى روودانى له هه موو جوړمكاني كه سىتيدا ههيه.

سه بارهت به پىكهاتهى جه سته نهوانى لاوان و زه عيىن زياتر توشده بن و مك نهوانى خړو قه لهن به لام نه مه ماناى روونه دانى نه م حالته تيه نيه نهوانى جه سته يان پره.

۴- هوكارى كيمياى ژيانى: گوزانكارى له ناستى و مرگرمكاني مىشك دمتوانين گرتگرين گوزانكاريه كان لهم چهنه خالدها كوينه وه.

• به رزيونه وى ناستى دوپامين كه ده بىته هوى سه ره لدانى نيشانه كانى هه لوهسه و وه هم بويه يه كيك له رينكه چاره كان به كارهينانى درماني دژمسايكوسه كه ده بىته هوى دابه زىنى ناستى لهم و مرگه.

له وى پالپشتى لهم بو چوونه دمكات نه وويه هه ندى پىكهاته ههيه و مگو (LSD) كه ده بىته هوى چالاك گردنى دوپامين يان له كارخستنى كارى درمانيه كانى دژمسايكوسس بويه ده بىته هوى سه ره لدانى هه لوهسه به لام لهم راستيه ناتوانيت راقه هى سه رجه م نيشانه كانى سكيزو فرينيا بكات چونكه گهر زور چالاكى دوپامين راقه هى هه ندى نيشانه بكات نهوا هه ندى نيشانه تى تر ههيه به تاييه تى نيگه تيشه كان ناتوانيت به م راستيه راقه بكرىت. چونكه گهر زور چالاكى دوپامين نيشانه موجه به كان بىت كه واته نيشانه ساليه كان ده بىت به كه م چالاكى راقه بكرىت واته له كاتيكدا درمانيه كانى دژمسايكوسس دمه يىن به نه خوش ده بى حاله كه هى خراپ تر بىت (مه به ستمان نيشانه ساليه كانه) به لام ده بىنن هه ندى نه خوش چاكده بىته وه بهو درمانيه، نه م ش نهو راستيه ده سه ينى هيج تيوژىك

ئاتوانى باقىدى سەرجەم نىشانەكانى سىكىزۇفرىنيا بىكات .بۇيە رۇلى ومىرگەكان تر و تىۋرىيەكانى تر گرنگى خۇي ھەيە ، رەنگە نەمە راستىيەكى تر بىغاتە روو كە ھىچ نە خۇشنىكى سىكىزۇفرىنيا سەرجەم نىشانەكانى نىيە و دەرمانەكانى چارەسەرىش سەرجەم نىشانەكان چارەسەر ناكەن.

• زيادبونى چالاكى نۇرنەدەرىنالىن .

• سىرۇتۇنۇن : زيادبونى ناستى سىرۇتۇنۇن لە سىكىزۇفرىنياي درىژخايەندە ، دابەزىنى ناستى لە ھالەتى پاراۋىد و سىكىزۇفرىنياي كورتخايەن.

• گۇرپانكارى لە ناستى گابا (گاما نەمىنۇبىوتارىك نەسەيد) : لە سەرەمتاي ھالەتەكەدا ناستىكى نزم پاشان بەرزىونەۋى ناستەكەي.

• ھەرومەھا گۇرپانكارى لە ناستى پىرۇستىگلاۋىدىن و ج پىرۇتىن و نەسىتايىل كۇلۇن و فۇسەتەيدىل كۇلۇن و فۇسەتەيدىل سىرىن و فۇسەتەيدىل نىسانۇلامىن.

۵- بەروارى لە دايكېۋون : نەۋانەي لە زىستان و سەرەمتاي بەھاردا لەدايك دەبىن نەگەرى توشىبۇنىان زىاتەر بە سىكىزۇفرىنيا بەھۋى ھەندى ھەۋكەردنى قايرەسىيەۋە ۋەكۇقىرەسى كەمى بەرگىرى و نىپىشتيان بار قايرەس .

۶- ناستى بەرگىرى : تىببىنى كراۋە ناستى ئىمىيونۇگلوبىنى (جى و ئىم و ئەي) زياد دەكات لە كەسانى سىكىزۇفرىنيا.

۷- پىكھاتەي مىشك : ھەندى تۈنۈنەۋە نامازە بەۋە دەمەن كە نىشانە نەگەتەشەكان پەيۋەندىان بە پوكانەۋى ھەندى بەشى مىشكەۋە ھەيە بە تايىەتى بەشى پىشەۋە سەرمەۋى مىشك . بە پىنى ئەۋ تۈنۈنەۋانەي لەسەر مىشكى نەۋانە كراۋە كە سىكىزۇفرىنيايان ھەيە پاش مردىيان دەرگەۋتۈۋە كە قەبارە مىشكىيان بىچۈكتەرە ، زيادبونى قەبارەي بۇشايبەكانى مىشك ، لە دەستەنى ھەندى خانەي مىشك.

۸- پەيۋەندى خىزانى : پەيۋەندى خىزانى كاريگەرى ناشكراي ھەيە لەسەر سەرھەلەدان و ناينەدى سىكىزۇفرىنيا تىببىنى كراۋە ئەۋ خىزانانەي ناستىكى بەرزىان ھەيە لە دەربرىنى سۇز (زۇر بەخەگرتن ، زۇربايەخەدان بە نەخۇش رىگەنەدان بە ھىچ نازادىيەك) نەگەرى سەرھەلەدانەۋى سىكىزۇفرىنيا چىۋار

۹- ناستی نابووری: له وولاته يه کگرتو مکانی نه مەریکا تینیبی کراوه نهوانه ی سکیزۆفرینیایان ههیه زیاتر له ناستیکی نابووری نزمندان ږنگه هوکاری نه‌مه‌ش بو نه‌وه بگه‌رتنه‌وه نه‌وانه ی نه‌م حالته‌یان هه‌یه به‌هوی کارنه‌کردن و دابرا‌نی کۆمه‌لایه‌تیه‌وه ناستی نابوریان داده‌به‌زی نه‌ک هه‌ر له سه‌رمه‌تاوه ناستی نابووریان نزم بیه. به‌لام له هیندستان تینیبی کراوه له ناسته به‌رزه‌کاندا سکیزۆفرینیا هه‌یه.

لە نێوان هەردوو سستى ئەمەریكى و ئەوروپى برىك جیاوازی هەیه ئە پۆلینکردندا بە پشت بەستن بە سستى ئەمەریكى سکیزۆفرینیا دەكریست بەم جۆرانەوه:

۱- که ته تۆنیای به ته خته بوون، ئەم جوۆره زیاتر بهوه جیاده گریتهوه که تاک
گرهتسی له بواری جوۆهدا ههیهو جهستهی وەک ته ختهی ئیندیت، ده توانیت بو
ماوهیهکی درێژ له یهک باردا بهینیتهوه هه ندی جار نه و باره باریکی زۆر
نااساییه یان پنیویست ناکات بهو جوۆره بیت بو نمونه گهر داوا له هه رکه سی
بکهیت بریک دهستی بهرزکاتهوه بو نهومی ئیندانی دلی بگریت پاش نهومی
کارمکه تهواو کرد به بی نهومی به که سه که بلیتهوه دهستی داده گریت و
ده یخاتهوه باری پنشووی به لام گهر که سینک ئەم باری هه بیت پاش تهواو بوونی
کارمکه دهشیت بو ماوهیهکی درێژ هه ندی جار چه ند کازینک لهو بارمدا دهستی
بهینیتهوه. یان به بی نهومی پنیویست بکات ماوهیهکی زۆر له سه ر پی راده دهستی
جا شوینه که گونجاو بیت یان نه گونجاو. ئەم باره پیی ده ئین به مۆم بوون
چونکه که سه که وەک مۆمی ئیندیت و ده توانیت لهو باری ئارمزوو ده کهیت
به له کانی بوستینیت به بی نهومی به رهنگاریت بکات.

48

مالدا بىت يان ئە دىرموۋە ھەست بە ماندونىتى ناكات.

۲- پارانۇيا : (paranoid) : ئەم بارمدا نە خۇش زىياتر نىشانەكانى وەھمى ھەيە بۇ نمونە وا دىزانى كەسى يان كەسانىك ھەن دەيانەوى زىانى پى بگەيەنن يان چاودىزى دىمكەن دىشى نەو كەسە يان كەسانە كەسە نىزىكەكانى خۇى بن ، ھەندى جارگومان پەيدا دىكات ئە ھاوسەرەكەى يان ئە خوشك دايكى بەردىموام ئە مشتومردايە ئەگەئيان بەھوى داوۋىن پىسن و خىانەت دىمكەن ، ئە ھەندى بارى تردا خۇى بە كەسىكى گەورە دىزانى ھەندىجار بانگەشەى پىغەمبەرايەتى دىكات يان واخۇى دىمىدەخات ئە ھەموو بوارەكانى ژياندا بە توانايە و خۇى بە مامۇستا ، پزىشك ، پارىزەر، سىياسى ھتە دىزانى. جۇرەكانى وەھم زۇن دىشى نە خۇش جۇرىك يان زىياترى ھەبىت. دىشى ئەگەئىدا ھەئەسەى بىستنى ھەبىت.

۳- جۇرى نارىك (disorganized type) : ئەم بارە بەھو جىادىمىرىتەوۋە كە نەگونجاندى ناخاوتن. نەگونجانى يان نەشىياوى دىمىتار. نەشىياوى وەلام دانەھوى بۇ رووداومكان (لەكاتى باسكردنى رووداوى خۇشدا دىشى دلتەنگ بىت يان ئە كاتى رووداوى ناخۇشدا دىشى زىمىدەخەنە بىگىرى).

۴- دىيارى نەكراو : (undifferentiated) : نەخۇش بىرى پىنويست ئە نىشانەى ھەيە تا بلىن سكىزۇفرىنپايە بەلام ئە ھىچ كام ئەوانەى سەرموۋە ناچى بۇيە ئە ھىچ خانەيەگدا جىنى نابىتەوۋە.

۵- سكىزۇفرىنپايە ماوۋە : (residual) : ئەم جۇرەدا نە خۇش نە بەتەواوى چاك بۇتەوۋە ، نە نىشانەكانى بەشى ئەھوۋە دىكات بىوتىرى سكىزۇفرىنپايە ھەيە . نەخۇش ھەندى نىشانەى وەھم يان ھەئەسەى ھەيە بەلام ھەست بە ناناسايى ئەم بارە دىكات ئە دەورەىر دانابرىت دىتوانىت ژيانى خۇى بەسەرىبىرىت .

نىشانەكانى سكىزۇفرىنپايە :

نىشانەكانى سكىزۇفرىنپايە ئە نەخۇشەيەكەوۋە بۇ نەخۇشەيەكى تىر دەگۇرى بەشۋەيەكى سەرمىكى دىتوانىن بلىن كۇمە ئە نىشانەيەك ھەيە ئەوانە :

۱- تەنگرەكانى ھىزىر : ئەم گروپە بە كۇمە ئە نىشانەيەكى زۇر گىرنگ دادەنرى بۇ

- ا- ئالوزی بیرکرندهوه: لیرمدا تاک بیرمکانی تیکه لا و چره، سهرهتای ههیه به لام کۆتاییه که دی روون نیه ومکو دمرگایه ک وایه له پشتهومی هیج نه بی.
- ب- نه بوونی په یوهندی له نیوان رسته گاندا: لیرمدا گوینگر له په یشه کانی نه خوش تیناگات رسته کانی بکهری ههیه به بی فرمان یان نیهادی ههیه به بی گوزاره واته پینکاته دی رسته کانی له رووی ریزمانده وه ته واو نیه.
- ت- په رته وازی: لهم زاراویمه کاتیک به کارده هینری که نه خوش نه توانیت په یوهندیه ساده کانی بیرۆکه یه ک پینکوه به ستی.
- پ- نه گونجان یان پینچه وانه: لهم بارمدا تاک باس له رووداوکی ناخوش دمکات به لام له گه لیدا پندمکنی یان به پینچه وانه وه.
- ج- وهستانی بیر: لهم بارمدا تاک بیرى دموه ستی و ناتوانی به ردموام بیت له قسه کانی و پاش وهستانی ک له بابیه تیکی نوئی دمویت، لهم باره به خواستی تاک روونادات واته خۆی به رپرسیارنیه لهم باره هه رچه نده هه ندیچار هه ول دمادات رافه دی بۆ بدۆزیته وه.
- ح- لادان: دمشی تاک له بیرکرنده ویدا له ریزموی سهره کی بیرمکانی لابادات به لام به بی وستان.
- خ- لاوازی (هه زاری بیرکرنده وه): لهم بارمدا تاک ته نها باس له چه ند بابیه تیکی دیاری گراو دمکات و چه ندباره و چه ندباری دمکاته وه، کال وگرچی به ناومرۆکه کانیانه وه دیاره.
- د- بیرکرندهومی سهرهتای: لهم بارمدا تاک ناتوانی رافه دی په نده کان بکات ته نها له مانا روکه شه کانی بابیه ته کان تیدمگات بۆ نمونه گهر پنی بلیی ﴿نهومی ماله که ی له شوشه بیت به رد ناگریته مالی خه لکی﴾ له وه لامدا ده لی تاکو تاکو نه شکیت. کاتیک ده لینی مه به ستمکان چیه لهومی ﴿په نجه کانی ده ست وه ک یه ک نیه﴾ ده لی هه ندیکیان گه ورمو هه ندیکیان بچوک یان هه ندیکیان نه ستور نه وانی تر باریک.
- ۲- گرفت له پینکاته دی (ناومرۆکی) بیرمکاندا: گرنگترین جیاکه رموه تاک له و

باومېدايه كه سينك يان كه سانيك همن چاوديزي دمكهن يان دهيانده وي زباني پي بگه يه نن يان بيكوژن ، ومهمي گومان و خيانت بهرامبر به نه داماڼي خيزان و هاوسه ركه ي له زوربه ي كاته كاندا ومهمه كان بيمانان و پنگه وه ناگونجېن ده شي له هه ندي حالتدا ومهمه كان پنگه وه گري بدات و هاوسوزيه ك له نيوان ومهمه كاندا هه بيت . نه بووني ومهم ماناي نه بووني سكي زو فرينيا نيه . گهر ومهمي سستمي واته پنگه وه به ستراو هه بوو به بي بووني هيچ نيش شانه يه كي تر وبه بي بووني گرفت له كه سيني تاكدا حالت ته كه به سكي زو فرينيا دانا نريت به نكو به حالت ي ومهم داده نريت . ومهم باومړيكي هه له ي چه قبه ستوه كه له دمرومي ژينگه ي تاكه واته كه ساني دمروبه ري هه مان باومړيان نيه و نه و باومړي له گه ل كومه لگه كيدا ناگونجي .

۲- تهنگر مې دمرگ كردن : دمرگ كردن دمروازه يه كه بو بېر (هزر) ، له م بارمدا تاك هه لومسه ي دبيت واته دمرك به هه ندي شت دهكات له ربي هه سته كانيه وه به بي بووني شته كان ، بو نمونه گونيستي دهنگ دوبي به بي بووني دهنگ ده شي دهنگه كان به شيومي فرمان بن و نه ركيكي به سهردا بسه پينن خراپ بيت يان باش ، هه تا دهنگه كان هي كه سيكي نزيك و خوشه ويست بيت نه گه ري گويرايه لي زياتره هه رچه نده فرمانه كانيش خراپ بن بويه مه ترسي نه ووي هه يه تاك زبان به خوي يان چواردموري بگه يه نيت . له هه ندي باري تردا دهنگه كان شوينكه وته يي دمين ومكو نه ووي ده لين ؛ فلانه كاري كرد ، نه وه تا پنده كنه ، خهريكه نان ده خوات ، گالته ي پي دهكه كارمكاني به بي نرخ هه لده سه نكينن هتد .

ده شي هه لومسه ي بينن يان بهر كه وتن يان بو نكردن يان تامكردن روبدات به لام به بريكي كه متر هه رچه نده له په رتوكه زانسته كاندا بسا له وه دهكات نه گه ري رودانسي هه لومسه ي بينن له سكي زو فرينيا دا زور كه مه به لام نه ووي من تيبيني م كردوه له سهر نه وانه ي نه خوشي سكي زو فرينيا يان هه يه له م جوړه هه لومسه يه گهر زور نه بيت كه م نيه .

۴- گرفتسي مولكداري بيرم كان : هه ندي تاك له و باومېدايه كه نه و بيرانه ي

ھەيھەتتى ھى خۇي نىيە بەلگە ھى كەسنى تىرمۇ ئە مىشكىدا چىنراۋە ، يان ئەۋ
باۋمېدايىيە بىرۈيۈچۈنەكانى ئە لايىھەن كەسان و دەزگاكانى راگەياندىنەۋە
دزراۋە و پەخش دەكرى.

۵- گىرقتى سۆزدارى: تاك بەۋە جىيادەكرىتە كە ئە روۋى كۆمەلەيەتتەۋە سستەۋ
جەز بە تىكەلى كۆمەل ناكات و تەنانت پەيۈەندىيەكى سارد ئە نىۋان پزىشك
ۋ نەخۇشدا دەبىت پىنچەۋانەي ھالەتەكانى تر كە پەيۈەندىيەكى گەرم وگورە .
ئەسەرەتاي ھالەتەكەدا نەخۇش زۇرجار ناتۋانى ۋەسفى ھالەتتى سۆزدارى خۇي
بكات باس ئەۋە دەكات ئە ھەمان كاتدا ھەمان تاكى خۇشدمۈي ۋ رەشى نىيەتى .

ناجىگىرى پەيۈەندى بە دەۋرۈبەرەۋە و گۇرپانكارى ئەۋ پەيۈەندىيە بە ناراستەي
پىنچەۋانە بەبى بوۋنى ھۇكارىكى ئاشكرا .
ئەگونجىنى سىماكانى روخسارى ئەگەل ئەۋرۈنگەيەي كە تىندايە بۇ نمۇنە دەشى
ئە پرسەدا پىنكەنى يان زەردەخە بكات بەبى بوۋنى ھۇكارىكى روۋن يان ئە كەشىكى
پىر شادىدا ماتەمىنى داىگىرى.

۶- گىرقتى ئىرادە ۋ جۈلە ۋ فرمان: بىگومان بۇ بە ئە نجام گەياندىنى ھەركارىك
پىۋىستمان بە بىراردان ھەيە ، يەكىك ئە نىشانەكانى سگىزۋىرىنىيە نەبوۋنى
ئىرادەيە ، ۋەكو ئەۋمى خۇنىدكارىك چەند سالىك ئە تەمەنى خۇي دەفەۋتىنى
بۇ ئەۋمى قۇنغاى شەشى نامادەيى تەۋاۋ كات بەلام خشتەيەكى ۋانە خۇنىدىنى
خەيالى بۇ خۇي دانائە بە ھىچ جۇرى بۇي پەيرەۋ ناكىرى ، سالى بە سالى بىرگەي
زىاتىر ۋ زىاتىر بۇۋانە خۇنىدەكەي زىاد دەكات بەلام بى ھودە تالە كۇتايىدا
بۇت دەردەكەۋى نەخۇشى سگىزۋىرىنىيە ھەيە .

جۈرىكى تر ئەنەمانى ئىرادە ئەخۇش گۆيرايەلى تەۋاۋ نىشان دەدات بۇ
ھەرفىرمانى كەپنى بىسپىن ھەرچەندە پىنپاساۋ سەيرىش بىنت. يان پىنچەۋانەي
فرمانەكان كاردەكات پىنى دەلەن نەگەتىقىزم .

ھەندىجار جەستەي ۋەك مۇمى لىندىت ۋ پىشكەندەتۋانىت بە ئارمۇزى خۇي چۈن
بىيەۋىت پەلەكانى راگىرىت. (Waxy flexibility) ھەندىجار ئەم رەقبوۋنە
دەگاتە ئاستى بەستىن پىنى دەلەن ئە ھۇشخۇچوۋن .

هەندىجار ووشەى بىستراو چەندبارە دمكاتەو بەبى ھىچ ھۆيەك بەبى مانددوو
بوون (echolalia). يان رەقتارى بينراو چەندبارە دمكاتەو رەقتارى پزىشك
بىت يان كەسىكى تر. (echopraxia).

۷- ھەندى نىشانەى گشتى: تىكچوونى سىماكانى كەسىتى تاك و دابرنى لە
كۆمەل و نەتوانىنى بەردەوام بوون لە كاروپشەو گرفت لە پەيوەندى خىزانى و
توندوتىژى بى ھو، رەقتارى نەشياو و نابەجى كە لەگەل تايە تمەندىيەكانى
كەسىتى نەودا ناگونجى.

گونەدان بە پاك و خاوينى و غۇرىكخستن (گەر پىاو بىت رىش نەتاشىن بو
مىنە قژ دانەھىنان و خۇ جوان نەكردن بو ھەردووکیان خۇنەشتن و خۇ نەگورین).

نەومى جىنى نامازەيە ھىچ نەخۇشىك نىە لە ھەمان كاتدا سەرچەم نەم
نىشانەى ھەبى بەلام بەھوى نەومى نەخۇشى سكىزۇفرىنيا نەخۇشەكى درىژ
خايەنە دەشى لە ماومى تەمەنى نەخۇشدا زۆربەى نىشانەكان بەدەربكەون و مەرج
نىە ھەموو جارى ھەمان نىشانەى ھەبى بەلكو لە جارىكەو بو جارىكى تر
نىشانەكان دەگۆرى رەنگە ھەمان نىشانەى جارى پىشوى ھەبى بە ھەندى نىشانەى
زىاترمو يان نەمانى ھەندى نىشانەو سەرھەلدانى ھەندىكى تر.

مەرجەكانى دەست نىشان كردن:

بە پىنى مانوھلى دەستنىشانكردن و پۆلنىكردنى نەخۇشە دەرونيەكان دەبىت
تاك نەم مەرجانەى خوارموى ھەبىت تاكو بلىن سكىزۇفرىنياى ھەيە
۱- لايەنى كەم دووان لەمانەى ھەبىت بو ماومى مانگىك يان زياتر:

• ھەلەسە.

• وەھم.

• رەقتارى نەگونجاو يان بەتەختەبوون.

• قەسى نارىك و نەشياو.

• بوونى نىشانە نەگەتيفەكان و مكو دابرانى كۆمەلایەتى، نەتوانىنى دەبرنى
شادى، ھەژارى (لاوازی) پىنكەتەكانى بىر، ھەژارى (لاوازی) پىنكەتەكانى
ناخوتن.

تەنھا يەككە ئەوانەى سەرموۋە بەسە گەرۈمھەكە بازارى بىوۋيان ھەلۈمەكە
لەو جۈرە بىوۋە فرمان بىدات بەسەر تاكدا لە روۋى سلوكى يان لە بىرگەرنە وىدا يان
دوۋ دەنگ يا زىياتر ھەبۈۋ پىنچەوانەى يەكتەر بۈۋن.

۱- ئەم نىشانانە بە ئاشكرا كار بىكاتە سەر تواناي كارگەرنە و پەيۈمەندى
كۈمە لايەتى .

۲- ئەم نىشانانە لايەنى كەم شەش مانگ بىغايەنى گەر بەشۈۋەكە لايەنى
بىت.

۳- ھۆكۈرى ئەم نىشانانە نەگەرنىتەۋە بۇ نەخۇشى جەستەيى يان ماددەھۇشەكان.

۴- نىشانەكانى پەشۈۋە مەزاج يان سىكىزۋى مەزاجى (schizoaffective disorder)
جىبابىكرىتەۋە واتە ئەم دوۋ ھالەتە نەبىت.

تىببىنى؛ گەر ئەم نىشانانە مانگىگ كەمترى خاياند پىنى دەۋترى ساپكۇسسى
كۈرتەغايەن ، گەر لە نىۋان مانگىك بۇشەش مانگى خاياند پىنى دەلەن پەشۈۋە
سىكىزۋىنىفۇرم (سىكىزۋى بىچۈك) گەر شەش مانگ زىياتر بىغايەنىت پىنى دەلەن
سىكىزۋىنىيا.

چارەسەرگەرنە؛

۱- ھەك چۈن لىۋان لەمەر سىكىزۋىنىيا كارىكى ئاسان نىۋە چارەسەرگەرنىشى
نەك كارىكى ئاسان نىۋە بەلكو كارىكى گرانە پىۋىستى بە ھۆكۈرى پەۋى نىۋان
پىزىشك و خىزانى نەخۇش و چارەسەزى دەۋۋونى و تۈنۈمە كۈمە لايەتى و
بەرنۈۋەرى ھالەت و دەرمانى باش و پىزىشكى شارمزا ھەيە.

۱- چارەسەرى رىگىرى؛ بەۋەى رەنەنەن و پىنكەنەنى ھۆسەرگىرى لە نىۋان كەسانى
سىكىزۋىنىيا كەم بىكرىتەۋە گەر رىگانى ھۆسەرگىرى پىنكەنەنابۈۋ
سەۋۋەرداكرەننى مەنەلەۋۋن .

۲- بەكارەنەنى دەرمان؛ بە تايەتە دەرمانەكانى دەرەسەكۇسس و ھەندىنەجار
دەرمانەكانى دەرەسەراۋكى و زۇرجار و پىۋىست دەكەت دەرمانەكانى
جىگىرگەرنى مەزاجىش بەكارەنەن. بىرمان نەجى دەۋى كەمترى بىرۈ باشترى
جۈر و ناۋەناۋ بەكارەنەنەن تاكو كەمترى كارىگەرى لايەلەي رۈۋىدات.

۲- چارەسەرکردن بە تەزەزوی کارەبا: یەکیکی تر لەو چارەسەراندە بەکار دەهێنرێ بۆ نەخۆشانی سکیزوفرنیا تەزەزوی کارەبا یە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم رێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بە نەخۆش نە بۆ ترساندنیت (بەداخەو هەندێ خێزان و کارمەند و پزیشک زۆرجار نەخۆش بەو دەترسێن گەر قەڵانە کار نەکە ی کارەبات بۆ دەکەین گەر وا بێنی کارەبات بۆ دەکەین) لە راستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش و کەس و کاری بەکار دێت ئەو کاتانە ی نەخۆش مەترسی ئەوێ هەیە زیان بە خۆی یان کەس و کاری بگەیەنێت. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمان حالەتەکی بەردەوامی هەیە ، ناتوانیت دەرمان بەکار بهێنیت لەبەر هەروێهە یان رازی نابیت دەرمان بەکار بهێنیت.

لە حالەتی سکیزوفرنیا دا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکار دێت کە هاوشانە لەگەڵ خەمۆکیەکی توند ، سکیزوفرنیای بە تەختەبوون (catatonia) .

لە زۆربەی کاتدا بەکارهێنانی تەزەزوی کارەبا زیانی گەمەترە لە بەکارهێنانی دەرمان بە برێکی زۆر.

۱- چارەسەری دەرمانی: پالپشتی دەرمانی هاوشان لەگەڵ راھێنانەو مو چارەسەری کیمیای دا سوودی زۆری هەیە ، بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی چەرو قوڵ بۆ ماوی درنژ خایەن دەرکەوتوو لە هەندێ حالەتدا سوودی زۆری هەیە بەلام کاتیکی زۆری دەوی و پارە پەکی زۆر و ناتوانیت بۆ سەرچەم نەخۆشەکان پیا دەبکڕیت. سەبارەت بە شیکردنەوێ دەرمانی (ناخاوتنی ئازاد) نەک تەنها سوودی نیە بەئێکۆ دەشی زیان بە نەخۆش بگەیەنێت.

۲- کۆمەڵگە چارەسەری: ئەم بارەدا تاک دەگوێزێتەو بۆ کۆمەڵگە یەکی بچوکتەر کە زیاتر لێک تێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەیە. ماویەکی دیاری کراو لەو ژینگە نوێیە دەمینیتەو وەک پشویەکی وایە لە ژینگە گەورەکی ئەو ماویەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکڕیت بە پێی پێویست پاشان دەگەرێنێتەو بۆ کۆمەڵگە.

۳- چارەسەرکردن بە پێشە: ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ناشکرای خۆی هەیە مەبەست ئەم چارەسەرە تەنها پرکردنەوێ کات نیە بەئێکۆ دەشی کاریکی بە

سوود بى و نه خوش بهرهمى كارمكهى بىيىنى تاكو هست به گرنگى خوى بركات و بىيىته پالنه ربو كارى باشترو چاكتر. بىو نمونه گهر نه خوش ميينه زياتر به كارى دست خوى خهريك دهكات پاشان بهرهمى كارمكهى له پيشانگايه كدا دمهرو شريت. نه خوشى نيرينه زياتر به كارى باخهوانى و دارتاشى و ناسنگه ريه وه خهريك دهبى. وىنه كيشان و ومرزش و بهشدارى شانوبو ههر دوو رهگهز جۇرىكه له چارسهر.

۴- چارسهرى سلوكى ومه عريفى: بىو راستگردنه وه و هاندانى هه ندى رهمتارى گرنگ، بىو بايه خدان به خوى و خۇگونجاندىن له گه ل دمهرو بهردا، چارسهرى مه عريفىش بۇرىكخستنه ومى ناخوتن و ريگرتن له په رته وازىي هزر.

۵- راهينانه وه: به يه كه م چارسهر داده نريت بىو نه خوشانى سكيوزفرينيا شان بهشانى چارسهره كانى تر رولى كارى گه رى هه يه له گه راندنه ومى نه خوش بىو ناو كۆمهنگه.

ماكه كانى سكيوزفرينيا:

۱- له رووى كۆمه لايهتى: نهوانهى حالهتى سكيوزفرينيايان هه يه په يوه ندى كۆمه لايه تيان لاوازه ته نانهت پيش سهره لدانى حاله ته كesh ژماره يهكى كه م هاورينيان هه يه له ژماره ي په نجهى دهستىك تپهر ناكات له كاتى حاله ته كه دا نه و بره په يوه ندىهش به ره مو لاوازيوون دمروات توشى گوشه گيرى دهبيت به تاييهتى نهوانهى نيشانهى نيگه تيقيان هه يه.

۲- ته وانه گردنى قۇناغه كانى خوئىندن: سهره راي بونى ناستى ناسايى زيرمكى هه ندىنچار سهره زيرمكى نهوانهى نه خوشى سيكيوزفرينيايان هه يه ناتوانن قۇناغه كانى خوئىندن به سهركه وتوى ته واپيكن گهر نه خوشيهكه له سهره تاي ته مه نه وه سهره ليدات. (ريژه يهكى زور كه ميان نه بيت).

۳- نه توانينى كار كردن: كار كردن به يه كىك له خاله باشه كان داده نريت بىو نايىندى سكيوزفرينيا به لام برىكى بهرچاويان تواناي كار كردن يان داده به زى گرفتريان دهبى به تاييهتى له كاتى دارمانى نابورىدا، زورچار واپيويست دهكات كارىك بكه له خوار ناستى زيرمكى و به هره مه ندى خويانه وه بيت.

۴- پەيوەندى سىنكىسى؛ لەبەرئەھمى ئەم حالەتە لەنئىدا لەسەرەتەي ھەرزەكارىيەو سەرھەندەتات بۆيە نۆرنە برىكى بەرچاويان ناچنە ژيانى ھاوسەرەيەو مەينەش برىكى دياريان تەلاق دراون يان ژنى دوومەيان بەسەردا ھاتووە چونكە حالەتەكە لە مەيدا برىك درەنگتر دەرەكەونت.

سەرەمەي ئەمانە گرفت ھەيە لە ژيانى سىنكىسيدا بەھۇي لاوازي وسستى پەيوەندى سۆزدارى لە لايەك و كارىگەري ئەو دەرمانانەي بۆ چارەسەر بەكاردەھينرئە لە لايەكەكي ترمو.

۱- تاوان؛ ھەرچەندە لاي خەلكى واباوو ئەوانەي نەخۇشى سىگىزۆفرىنيان ھەيە تاوان زياتر دەكەن بەلام راستى زانستى و ئەنجامى تۆنژىنەو مەكان واناليت بەلكو زياتر لەتۆنژىنەو مەك نامازە بەدەتات كە رىژمى تاوان لە نىوان ھەردوو گروپ نەخۇش و خەلكى ناسايى يەكسانە بەلام لەو شونانەي خزمەتگوزارى دەرەمەي نىيە و بۆجەوونى خەلكى خراپە لەمەر نەخۇشيە دەرەمەيەكان ھەر گرتىنك لە نىوان دوو كەس روويدات گەر يەككيان نەخۇشى ھەيئەت ھەميشە بە تاوانبار تەماشادەكرى بۆيە گەر زياتر لە بەنديخانەكاندا بن ھۆكەي تاوانى زياتر نىيە بەلكو نايەكسانى و زۆردارىيە بەرامبەر بە نەخۇشەكان.

۲- مەردەنى پىشەوخت؛ بەھۇي خۆكوشتن ﴿لە مەمەي ۱۰ سالى يەكەمى دەست نىشانكرەنى نەخۇشيەكە ۱۰٪ يان خۇي دەكوژنەت﴾، خىزان كورى، نەخۇشيەكانى كۆنەندەمى سوپان و ھەوكرەن و شىرپە نەجە بەھۇي زۆر جگەرە كىشانەو.

۳- ھەژارى؛ بە پىنى ھەندى سەرژمىرى سىگىزۆفرىنيا لە چارەكى خوارمەي ئابووي ھەشت ھىندەي چارەكى سەرەمەي ئابووريە. بەنگە ھۆيەكى نەو ھەيئەت لە ھەژاردا زياتر روويدات بەلام بىرمان نەچى ئەوانەي سەرەمەش پاش ماوئەكە لە نەخۇشيەكە دىنە چارەكەكانى خوارمەو.

۴- ھاوشانى نەخۇشيەكانى تر؛ نەگەري روودانى دەرەوونى و خەمۇكى و واسواسى زياترە وەك لە كەسانى تر.

۸	پاراسىتىنى پەيۋەندىلى و ھاسۇۋى كۆمەلەيتى.	لە دەستدانى پەيۋەندى و ھاسۇۋى كۆمەلەيتى.
۹	بوۋنى ھاسۇۋى و پالپىشتى خىزانى	نەبوۋنى نەو ھاسۇۋى و پالپىشتى.
۱۰	زوو چارمەركردن.	دواخستنى چارمەرك.
۱۱	ومرگرتنى چارمەركى پىۋىست لە دمرمان و چارمەركى دمرونى و راھىنانەومى نەخۇش بۇكۆمەن.	ومرگرتنى چارمەركى رىيان تەنھا بايەخدان بە جۇرىك لە چارمەركى بەبى گوى دانە رىگاكانى تىرى چارمەرك.

بە پىنى توپىزىنە و مەكان لە ۹۰٪ نەخۇشانى سىكىزۇفرىنيا دەتوانن بگەرنەو و بۇ
ناو كۆمەلگە و رىيانى خۇيان بەسەرىن. ھەندى سەرچاۋى تىر نامازە بەو و دەدات لە
۵۰٪ رىيان ھەولنى خۇكۇشتن دەمدن بەتايىھەتى لە كاتى خەمۇكى و بوۋنى ھەلۋەسى
بىستىن نىزىكەى لە ۱۰٪ رىيان ھەولەكە رىيان سەردەمگىرىت.

بەشى شەشەم :

پەشيوي دله راوكي

دله راوكيي گشتي

حاله تي توقين

ترسي كومه لاتي

ترسي تاييه ت

نه گوره فوييا

واسواسي

پەشيوي پاش زەبەري دەروني

پەشپەش دىئەراوگى

Anxiety disorder

پۇلىن كىردى :

گەلىك پۇلىن كىردى ھەيە بۇ ھالەتتى دىئەراوگى ئاسانتىننىان ئەمەلى خوارمومەيە

۱- دىئەراوگىنى بەردەوام : ھالەتتى دىئەراوگىنى گىشتى.

۲- دىئەراوگىنى ئاۋىيەناۋ : ئەمەش دەكرىتت بە سى جۇرمومە.

۳- پەيۋەندى نىيە بە بارىكى دىيارى كراومومە : ھالەتتى تۇقۇن.

۱- پەيۋەندى دارە بە بارىكى دىيارى كراومومە : ھالەتتى ترس ، ئەمەش (ترس)

دەكرىتت بە سى جۇرمومە :

• ترسى كۆمەلەيتى.

• ترسى تايىتەت يان دىيارى كراو يان ترسى سادە.

• ئەگۈرمۇيىيا.

ب- ئەھەردوو بارمەكە روودەدات : ھالەتتى تۇقۇن كەھاۋشانە ئەكەل ئەگۈرمۇيىيا.

ھەندى سەرچاۋە ھەردوو ھالەتتى ئەمەلى (واسواسى) وزەبرى دەرونى پاش فشار

ئەم بەشەدا پۇلىن دەكەن.

دلەراوکی گشتی

Generalized anxiety disorder

بریتانیە لە ترسیکی نائاسایی کە ناگونجی لە گەل هیچ ووروژنەرێکی دەرەکیدا. نزیکی ۱۰٪-۱۵٪ ی ئەوانە ی سەردانی پزیشک دەکەن حالەتی دلەراوکیان هەیە ئەوانە ی لە نەخۆشخانە دەخەوینرێن نزیکی ۱۰٪ یان ئەم حالەتیان هەیە.

بە پنی نیوگروشل و دوک نزیکی ۱۹ ملیۆن هاوڵاتی حالەتی دلەراوکیان هەیە، بە پنی هۆلەر و ستین و هاوریکانیان زیاتر لە و کەساندا روودمات کە جگەرەکیشتن و لەخوار تەمەنی ۴۵ سالیە و من و جیاپونە تەو یان تەلاق دراو و ناستی کۆمەلایەتیان نزمە. ریزە ی توشبوون نزیکی ۲٪ و مینە زیاتر توشدەبی وەک لە نیرینە.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی دلەراوکی سەرەم کۆنەندامەکانی لەش دەگرێتەو بریکێ زۆری ئەو حالەتانەش کە ئەم بەشەدا باس دەکریت بریکێ زۆر لە نیشانەکانیان هاوشیوە بەلام جیاوازی هەیە لە کاتی سەرەلەدان، بری توندی نیشانەکان، چۆنیەتی دەستپێکردنی نیشانەکان، ماوی مانەوی نیشانەکان.

کۆنەندامی سوپان: دلەکوئی، خیرالیدانی دل، سنگ نیشە، بەرزبونەوی پەستانی خوین، کۆنەندامی هەناسە: نەرەحەتی هەناسەدان، هەستکردن بە خنکان، هەناسەکوئی، هەستکردن بە بوونی شتێک لە گەردا، کۆنەندامی هەرس: دەم ووشکبوون، دلتیکەلەباتن، دلەسوئی، ژان و پینج لە ریغۆلەکان. نەمانی نازمووی خواردن، سکچوون، پشانەو.

کۆنەندامی دەمار: میروولەکردن، سەرپوونی دەمارەکان، ئەرزین، بێخەوی، رەقبوونی ماسولکەکان، لاوازی گشتی، ئەرزینی پتلوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەکرداری دەمارەکان لە کاتی پشکیندا.

کۆنەندامی میز: میزەچورکی، زوووزوومیزکردن.

پنست: سووربونەوی روخسار (بەرز ی فشاری خوین) یان کال بونەوی رەنگ

(دابەزىنى فشارى خوين)، غەپەڭلىك ۋە ھەمىيەت ھەمىيەتلىك ئاۋدىيە، گەرم داھاتىن يان سارد داھاتىن، خوراندان.

چاۋ: كىشىنى بىلىپلەي چاۋ. نىشانە دىمىگەن: زوتتۇرەبىي، كەمبۇنەۋى تەڭرىكەز كىرىد، كەمبۇنەۋى ھۇشپىندان، بىرچۈنەۋە، ترسان، بىلەن گەمبۇن، راجەلەكەن، ھەسەتلىك بىلەن گەمبۇن دىمىگەن، ھەسەتلىك بىلەن گەمبۇن، شەلەڭ، نەتوانىنى زالىمىيەتلىك، ترسان، جامبۇن، ترسان، كۈنتۈزلى خۇي لەدەست بىلەت، ترسان، نەخۇشى دىمىگەن، ترسان، نەمىرەمبۇنەۋى بىرى تارسىناك، دوۋرە پەرىزى بىلەن روۋادەكەن، گەمبۇن بىلەن ناخوتىدا تەتەلەكەن، بىلەن.

تېبىنى: زۇرگەزگە پىشەك كاتىك نەخۇشى سەردانى دىمىگەن ھەمىيەتلىك جىياڭكەتەۋە كەمبۇنەۋى ھۇي دىمىگەن چۈنكە گەمبۇن نەخۇشى جەستەيى ھەيە نىشانەكەن ھاۋشىيەن لەگەن دىمىگەن لەھەمەن كاتىدا كاتىك پىشەك ھەنەۋى دىمىگەن ھەم نەخۇشە ھەنەۋى يان نەخۇشى جەستەيى نەيە پىشەك نەكەت بىلەن پىشەك زىيەت پەرىزە بىلەن نەخۇش سەردانى بىلەن ھەمىيەتلىك پىشەك بىلەن پىشەك لەبىرى چاڭبۇنەۋە زىيەت توشى دىمىگەن بىلەن.

گەمبۇنەۋە نەخۇشىيەن بىلەن نىشانەكەن ھاۋشىيەن دىمىگەن.

۱- كۈنەندەمى سۇران: نەخۇشىيەكەن دىل (پەمبۇنى دىۋارى دىل) ۋە زىيەتلىك دىل.

۲- كۈنەندەمى ھەناسە: رەبىي، نەخۇشى دىمىگەن داخەنە بىلەن بىلەن ھەناسە.

۳- كۈنەندەمى زۇرى يان كەمى چالاكى پەرىزە زۇرى (غەمبۇنى دىمىگەن)، دابەزىنى نەستى شەكەلە خوينەدا، دابەزىنى نەستى كالىيەم، نىشانە كۈشەن.

دومەم: ۋەمەمى پەنگىياس، ھىۋىگەمبۇنەۋە.

۱- كۈنەندەمى دەمەم: پەركەم لە لاجەنگە بەشى مەشكەۋە بىت.

۲- ھەمبۇنەۋە: نەخۇشى سىل، تەمەن.

۲- گرتقى پەيۋەندار بە دەرمان و ماددەھۆشبەرەمکان: سەرەتای وازەینان لە مەى خواردنەو، جەبى خەواندن. ماددەھۆشبەرەمکانى تر.

لەبەر ئەم ھۆيانەى سەرمو پىۋىستە پزىشك بەووردى پرسىارى تەواو لە نەخۆش بىكات و كاتى پىۋىستى بىداتى تاكو بە ھەلەدا نەچى لە دەستىشانكردنى ھالەتەكەدا ئەمە لە لایەك لە لایەكى تەرمو پزىشك پىۋىستى بە كاتىكى تەواو تاكو نەخۆش ھىور بىكاتەو مو سروشى ھالەتەكەى بۆ باس بىكات و ھەندى رىنمايى بىداتى تاكو بزانىت چۈن ھەئسوكەوت ئەگەل ھالەتەكەيدا بىكات.

ھەندى دەرمان ھەيە لەكاتى بەكارھىنانىندا ھەندى نىشانە دروست دەكەن كە ھاوشىۋەى نىشانەكانى دەرراۋكىن:

- دەرمانەكانى دژەفشارى خوين و دژە نارىكى لىدان دل.
- دەرمانەكانى بۆرى ھەناسە: دەرمانە كشىنەرەكانى بۆرى ھەناسە.
- دەرمانەكانى دژە پەركەم يان دژە پاركىنسۇنىزم.
- دەرمانەكانى دژە خەمۇكى، دژە سايكۇسس.
- ھەندى دەرمانى دژەزىندە (نەنتى بايۇتيك)، دەرمانەكانى چارەسەرى نەخۆشى شىر پەنجە. سايروكسىن.

ھۆكارەكان:

۱- بۇماو: ئەگەر يەككە لە ئەندامانى خىزان ئەم ھالەتەى ھەبىت ئەگەرى توشبوونى ئەندامانى خىزان بە پىنج ھىندە زىادەكات. (لە ۱۵٪)، لە دووانەى يەك ھىلكەدا گەريەكەيان ھالەتەكەى ھەبى ئەگەرى توشبوونى دووھىيان لە ۵۰٪.

۲- پەرورەدەكردنى مندا: بىگومان پەرورەدەكردنى مندا كاريگەرى گەورەى ھەيە لەووى ئەنايندەدا زياتر توشى ھالەتى دەرراۋكى بىيىت وەكو نەوى باوان زياتر لە پىۋىست تواناو چالاكەكانى مندا سنوردەركەن يان ھىچ سۆز و خۆشەويستىەكى بۇ دەرەبەن. پىشوخەت لەشەر برىنەو.

۳- تىكچونى ناستى وەرگەرەكانى مىشك: دابەزىنى ناستى گاما ئەمىنۇ بىوتارىك ئەسید و سىرۇتۆن ھەرەھا بەرزبۆنەوى ناستى نۆرئىپىنىفرىن.

۴- زۆر بەکارھىنئانى قاۋە ، گەمى ھىتەمىن بى ۱۲ ، نىزم بونەھومى يان بەرزىبونەھومى ناستى شەكر، تىكچونى لىندانى دىل، زۆرچالاكى رۇئىنى پەريزادە، گەم خونىنى ، ھەندى حالتى تر ﴿لەم بارمدا دەبىى بەشون چارەسەرى نەخۇشەكەدا بگەرىن﴾.

۵- فشار؛ جافشارى ئابوورى بىت يان كۆمەلەيتى يان سىياسى فشارەكە بە شىۋىمەكى بەردەوام بىت يان ناۋىبەناۋ ۋەكوئەھومى لە ماۋى تاقىكرەندەھومدا ژمارمەكە زۆرى خۇننگار ھەست بە دلەراۋكى دىمكات بە نەمانى ۋەرزى تاقىكرەندەھومان دلەراۋكىنەكەيان نامىنى.

تىبىنى؛ ھەندى لە سەرچاۋەكان دلەراۋكى دىمكەن بە دوو جۆرمە بەسۋود ۋەبىى سوود (زىان بەخش) دەلىن ھەر كاتى دلەراۋكى بىتە ھۆى ئەھومى ھەلسىت بەكارى سوود بە خۇت بگەيەنەت ۋەھولئى چارەسەرى كىشەكە بەدەيت ئەۋە بەسۋودە ھەر كاتى ئەھومى پىنى ھەندەستىت بىى سوود بىى بە جۆرى دووم ناۋدەبىرىت بۇ نمونە خۇننگار گەر ترس ۋە دلەراۋكىنەكى ۋاى لىپىكات زىاتر بخونىنى ۋ خۇى ماندىۋ بىكات بەسۋودە بەلام دايكىك كۆرەكەى يان يەكەك لە ئەندامانى خىزانەكەى درەنگ دەگەرىنەۋە بەردەوام بە ناۋمالدا ھاتۇچۇ دىمكات بەبىى ئەھومى ھىچ بىكات دەلىى دەستەم ناچىتە ھىچ كارى ئەمەيىان جۆرى بىى سوودە.

چارەسەركردن؛

- ۱- دانىشتن لەگەل نەخۇش بۇ روون كۆرەندەھومى سىروشتى ھالەتەكەى .
- ۲- گەر پىنۋىستى كۆرد ۋ نەخۇش ھەزى كۆرد گىفتوگۆكۆردن لەگەل ئەندامانى خىزانەكەى سەبارەت بە ھالەتى نەخۇشەكە .
- ۳- ھەندى رىنەمايى دەرونى ۋەكو ھەناسەدان بە قىۋى ۋ راھىنانەكانى خۇخاۋكۆرەندەۋە فېرى نەخۇش بىكرى تاكو زالىيت بەسەر ھالەتەكەدا .
- ۴- فېركۆردنى نەخۇش بەھومى پەيىى جوان بەخۇى بىى ۋ ھەندى دىمەنى جوان بىننەتە بەرچاۋى خۇى تاكو ھەست بە نارامى بىكات .
- ۵- گەر ھەر ھالەتەكى دەرونى تر ۋەكو خەمۇكى ھەبوۋ بە پىنى پىنۋىست چارەسەر بىكرىت .

۶- گران بە دوای ھەر کیشەیک یان گرتیڭ کە نەخۆش ھەیتى ھەولەدان بۆ چارەسەرکردنى لەرنى نەخۆش خۆشەو، خەزان، ھاورىکانى، تونژمى کۆمەلایەتى، چارەسازى دەرونى.

۷- ئەو بابەتانەى نەخۆش گرتى ھەيە بەرامبەرى ھەول بەدرىت ریزبەند بکرى یەکەيەکە، پاشان ھەولنى چارەسەریان بۆ بەدرى ھەر ھىندەى توانیمان کلیلى یەک گرت بکەینەو چارەسەرى بکەین، نیتەر نەخۆش فێردەبى گرتەکانى تر خۆى چارەسەرى دەکات، پزىشک و چارەسازى دەرونى و تونژمى کۆمەلایەتى دەتوانن ھاوکارى بکەن بە پنى پنیست.

۸- بە ناگابوون لەوى نەخۆش پەنا نەباتە بەرەکارھێنانى ماددەھۆشبەرەکان و ئەو دەرمانانەى لەسەرى رادىت و توشى ئالودەبونی دەکات. گەر پنیستى کرد بەکاربێھى دەبى بۆ ماوەیەکی دیارى گراو بە برىکى گەم بىت و ڕىگە نەدرىت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرىتەو بەبى پرسی پزىشک.

۹- دەرمانانەکانى دژخەمۆکى بە چارەسەرىکى گرتگى دەرەوکی دادەنریت و نابیتە ھۆى ئالودەبۆون.

۱۰- ھەندى نیشانەى دەرەوکی ھەيە (وێکو دڵەکو، لەرزىن) گەر نەخۆش بیزاربکات دەتوانن دەرمانى پنیستى بۆ بەکاربێھى بەبى لەوى توشى ئالودەبۆونى بکات.

ئایندەى نەخۆش:

گەر ماوەیەکی کورت بى زۆرەیان چاک دەبنەو. گەر ماوەى شەش مانگ زیاتر بىت پنیستى بە چارەسەر ھەيە بە زیاتر لە ڕىگەيەک، یەک لە پینچیان چاک دەبنەو و ئەوانى تر پنیستیان بە چارەسەرى درێزخایەن ھەيە.

ئەوانەى ماخولان، بىرى خۆکۆزى، نیشانەکانى ھەستىا، بورانەو ھەیان ھەيە ئایندەیان زۆرباش نیە.

حالتى توقىن

Panic disorder

يەككە لە پەشئويە دەرونيەكان ، كە زۇرچار لاي نەخۇش وپزىشكىش بە ھەلە دەستىشان دەكرىت و بە نەخۇشەكى جەستەيى ديارى دەكرىت. دەكرىت بە دوو جۇرمۇه:

۱- نۇبەى توقىن: لەم بارمدا تاك توشى توقىن دەبىت بەبى ھىچ پىنشەكەك و لە ماومى ۱۰ خولەكدا نىشانەكان دەگاتە لوتكە و نىشانەكان ماومى ۲۰-۳۰ خولەك دەخايەنى زۇر بە دەگەن ماومى كارئىرىكى پىندەچىت. رىژمى توشبوون نزيكەى لە ۸٪ دەبىت.

نىشانەكانى توقىن:

- ھەناسە تەنگى ، دلەكوتى، خىرا لىدانى دل، نازارى سنگ .
- ھەست بەخىكان، نزيك بوونەو لە مردن تاك دەلىت ﴿واھەست دەكەم خەرىكە ، دەرم ھەناسەم بۇ نادى، ئەلەم ئىستا دلەم دەوەستى﴾.
- دەم ووشكبوون ، ەدەفكردنەو.
- لەرزىن و راوەشاندىن.
- ھەستكردن بە گىژى و لاوازی و ھەندىچار بوانەو.
- ھەستكردن بەووى خۇى گۇراوہ يان دەوربەر گۇراوہ .
- ھەستكردن بەووى خەرىكە گۇنترولى خۇى لە دەست بىدات يان خەرىكە ەقلى لە دەست بىدات.
- سربوون .
- گەرم داھاتى يان ھەستكردن بە ساردبونەو.

۲- حالتى توقىن : برىتيە لە چەند نۇبەتىكى توقىن ، تاك لە ترسى نەوەدايە نۇبەتى ترى بۇبىت بۇيە رىرموى ژيانى دەگۇرىت و زياتر لە مالىدا گۇشەگىر دەبىت ، نەمەش كارىگەرى گەورەى دەبىت لەسەر ژيانى تاك ناتوانىت برمۇ بە رموتى ژيانى بىدات گەر خويندكار بىت يان ھەرمانبەر يان ھەر كاروپىشەيەكى

تۈرى ھەيئەتتە تاييەتلىگەن بىر ئۆي كەسكىنى تۈرلەش ۋە ئۆي ئۆيىگە
ئۆزگەرتىش ۋە ئۆزگەرتىش دەپ بىلىنىدۇ. دەشكى ئۆي ئۆيىگە ئۆزگەرتىش
ئۆي ئۆيىگە ئۆزگەرتىش دەپ بىلىنىدۇ.

ھۆكۈمەت ئۆي ئۆيىگە :

زۆرۈر چالاكى ئۆزگەرتىش ۋە كەسكىنى چالاكى گامما ئۆي ئۆيىگە ئۆزگەرتىش
سۈرۈش ۋە ئۆزگەرتىش ئۆي ئۆيىگە ئۆزگەرتىش دەپ بىلىنىدۇ. ئۆي ئۆيىگە
ئۆزگەرتىش ئۆي ئۆيىگە ئۆزگەرتىش دەپ بىلىنىدۇ.

چارەسەر:

۱- دەرماننى دۆلەت مۇكى تاييەتلىگەن بىر ئۆي ئۆيىگە ئۆزگەرتىش ۋە
سۈرۈش.

۲- دەرماننى دۆلەت مۇكى بۇ ماھىيەت كۆرت ۋە ئۆزگەرتىش پىرىنسىپىدا.

۳- چارەسەرنى مەھسۇلات ۋە مەھسۇلات.

ترسی کۆمەلایەتی

Social phobia

بریتانیە ئە ترسیکی یان دله راوگێشەکی نەگونجاو تاک هەستی پێدەمکات کاتێک بەرمو رووی باریکی کۆمەلایەتی دەبێتەوه کە ئە لایەن کەسانی ترمووە چاودێری دەکری یان ڕەخنە ی لێدەگیریت.

بە پێی پەیمانگای نیشتمانی بو تەندروستی دەرۆسی ئە ئەمەریکا نزیکەی ۷, ۲٪ ی دانیشتوانی ئەمەریکا کە تەمەنیان ئە نیوان ۱۸- ۵۴ ساڵە ترسی کۆمەلایەتیان هەیە، نزیکەی ۵ ملیۆن هاوڵاتی دەمکات. زۆریەکی توێژینە وەکان ناماژە بەوه دەدەن ئە مێنەدا زیاتر وەک ئە نێرینە.

هۆکاری ئەم حالەتە :

گەلێک هۆکاری کۆمەلایەتی و دەرۆسی و بایۆلۆجی کارگەری هەیە ئە سەرەلانی ترسی کۆمەلایەتی بۆنمونە ئەو باوانەکی کە زۆر بایەخ بە منداڵەکانیان دەدەن و بۆری چالاکیان لێدەمگرن ئە هەموو کاریکی ژانیاندا دەست وەرمەدەن بۆری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناھێلنەوه ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بە ترسی کۆمەلایەتی زیاترە ئە منداڵانی تر.

بەسەرھاتی ناخۆشی ژبان ئە سەرھتای تەمەندا کاریگەری ناشکرای هەیە ئە سەر نایندی تاک و سەرھەلانی ترسی کۆمەلایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماووە کاریگەری روونی هەیە سەرھرای ناھۆسەنگی ئە ناستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریک ئەسید. بۆماووە ئە دووانەکی دوو زەردینە ئە ۱۵٪ و ئە دووانەکی یەک زەردینەوه ئە ۲۵٪.

نیشانەکانی :

دەشی سنۆردار بێ بۆھەندی باری کۆمەلایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زۆریەکی بارە کۆمەلایەتیەکان و مەکوئەوی ناخۆتن ئە نیو کۆمەلای خەلکیدا ، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیانلەن ، چاوپێکەوتنی خەلکی نامۆ، بەخیرھاتنکردنی میوان، ناخۆاردن ئە چێشتخانەکی گشتیدا ، ترسان ئە چوونە ناو دوکانەوه بە تەنها

بۇ كېرنى پۇشاك و پىنداويستى، قىسە كىردن لەگەن كەسانى بەرپىرسىدا، بۇ نمونە دەشى خوينىدكارىك زۆر زىرەك بىت بەلام لە پۇلدا بەشدارى وەلامى پرسىيارەكان نەكات چۈنكە ترسى نەوى ھەيە ھەلە بكات لە و كاتەدا ھەست دەكات ھەناسەى تەنگ دەبى و دلى خىرا لىدەمات و دەمى ووشاك دەبى و گەلى نىشانەى تر وای لىدەكات زىرەكى و بەھرى خۇى دەرە خات.

نىشانەكان سەرچەم كۇنەندامەكانى لەش دەگىتەو.

كۇنەندامى سوران : دلەكوتى، خىرا لىدانى دل، سنگ نىشە.

كۇنەندامى ھەناسە : نارەحەتى ھەناسەدان ، ھەستكرىن بە خنكان.

كۇنەندامى ھەرس : دەم ووشكىبون ، دلتىكەلھاتن، ژان وپىچ لە ريخۇلەكان.

كۇنەندامى دەمار : مېرولەكرىن و سربوونى دەمارەكان و لەرزىن.

كۇنەندامى مېز : مېزەچورگى، زووزوومېزكرىن.

سەرگىزىبون ، بەرچاوپەشبوون، ترسى لەدەست دانى كۇنترۇل، ترسى مىردن،

گەرم داھاتن .

ھەول دمدات لەو شوين و چالاكيا ھە خۇبەدوور بگرى و بىيانويەك دەمۇزىتەو ھە بۇ

بەشدارى نەكرىن.

چارەسەر :

۱- چارەسەرى سلوكى و مەعرىفى.

۲- تەكنىكى چارەسەر كىردى دلەراوكى.

۳- راھىنان لەسەر چالاكيا كۇمەلەتەكان.

۴- بەكارھىنانى دەرمان بۇ ماومەكى دىارى كراولە ژىر چاودىرى پزىشكدا.

ماكەكانى نەخۇشەكە :

ترسى كۇمەلەتەتى گەر چارەسەر نەكرى دەبىتە ھۇى سىنوردار كىردى

چالاكياكانى ژىان و لەتاك دەكات توشى ھەندى نارەحەتى و گىرفت بىبى

گىرگىرتىنپان نەمانەن :

۱- بەكارھىنانى مەى و مادەھۇشەبەرەكان بۇ زالبوون بەسەر ھالەتەكەدا بەلام

سات بە سات خراپتر دەبى و گىرۇدەى زىانەكانى نەم مادانەش دەبى.

۲- بە زەخمەت دەتوانىت ھاورى پەيدا بىكات.

۳- سىنوردارى خوينىدىن يان كاركردن ، ھەرگىز توانىساي راستەقىنەى خۇى بەدەرنىكەوى بۇيە لە بوارى خوينىدىن و كاردا مافى خۇى وىرنىكەرى.

۴- بىرى خۇكوزى نىكەى ۲۴٪ بىرى خۇكوزىيان ھەيە ولە ۱۲٪ يان ھەولنى خۇكوزىيان ھەيە.

۵- زۇرجار ترسى كۇمەلەيەتى ھاوشان دەبىت لەگەل نەخۇشەيە دەرونيەكانى تردا بۇ نمونە ۲۰٪- ۲۵٪ يان خەمۇكىان ھەيە و نىكەى ۱۲٪ ھالەتى تۇقىنىيان ھەيە و نىكەى نىومەيان ترسى تايەتيان ھەيە ولە ۲۴٪ يان ھالەتى واسواسيان ھەيە . بە شىومەيەكى گشتى نىكەى لە ۸۰٪ يان جگە لە ترسى كۇمەلەيەتى ھالەتلىكى دەرونى تریان ھەيە .

زۇرگىنگە ترسى كۇمەلەيەتى لە شەرم كىردىن جىياىكەينەوۈ نەویش بەھومى شەرم كىردىن كاتىك روودەدات كە پەيەمەندى بىكەيت بە خەلكىەوۈ بەلام ترس لە و كاتەو تەننەت لە كاتى چاومروانى بۇ پەيەمەندى كىردىشدا روودەدات، شەرم ھۇكارمەكى دەرونيە بەلام ترس ھۇكارمەكى دەرونى وكىمىاويشە ، چارەسەرى شەرم بە رىنمەيى دەرونى دەبىت بەلام ترس بە رىنمەيى و دەرمان ، لە ھالەتى شەرمدا تۇقىن روونادات بەلام لە ترسدا رەنگە روویدات.

نايىندەى نەخۇش :

بە بەكارھىنانى دەرمان و چارەسەرى دەرونى لە ۹۰٪ يان چاكدەبنەوۈ . ھالەتلىك : كورىكى تەمەن ۲۸ سال، دانيشتووى شار، خوينىدىن ناوەندى تەواوكردوۈ ، لە يەكەك لە فەرمانگەكانى مىرىدا كاردەكەت، لە رووى كۇمەلەيەتيەوۈ دابرائىكى ئاشكراى ھەيە ، تەننەت لە ئاھەنگى ژئەينسانى براكەى بەشدارى نەكردوۈ ، ھەر لەبەر ترس لە تىكەل بىوون نەچۇتە زانكۇيان پەيمانگا ، گىرفتى سەرمەكى نەتوانىنى ھاوسەرگىريە چۈنكە ھەست بە ترسىكى گەورە دەكەت لەھومى لەگەل مىندا گىفتوگۇ بىكات بە تەنيا ناچىتە ھىچ چىشتخانەيەك لە ترسى چاوى خەلكى . پاش چوار مانگ لە رىنمەيى دەرونى و چارەسەر بە دەرمان ماوۈيەك پىش ئىستا چۇتە ژيانى ھاوسەريەوۈ .

ترسى تاييەت (دياريكراو) يان ترسى سادە

Specific phobia (Simple phobia)

بريتيە لە ترسانىكى بى پاساو لە شتىكى يان دياردەيەكى ديارىكراو .رئەى
توشبوون نزيكەى لە ١١٪ ، نيز زياتر توشدەيىت وەك لە مئ بەلام ترس لە
گيانداران لە مئدا زياترە .

هۆكارى ئەم حالەتە :

- ١- بە پئى تىئورى شيكارە دەرونى هۆكەى دەگەرئىتەو بە ترسىكى ديارىكراو لە
نەستدا بە پئى كات خۇى دەنۆنى ئە هەستدا بە ترسان لە شتىكى تر .
- ٢- بە پئى تىئورى فيركارى هۆكەى دەگەرئىتەو بە فيركردن لە قۇناغەكانى
سەرەتاي تەمەندا مندال فيردەكرى ئە دياردە و شتەكانى دەروپەر بترسى .
- ٣- بۇ ماوە لە دوانەى يەك زەردىنە لە ٢٥٪ لە دوانەى دوو زەردىنە لە ١١٪ .

جۆرەكانى :

- ١- ترس لە گيانداران : مەشك ، مار ، سىسرك ، كۆلە ، هتد لە قۇناغى
مندالەيەو سەرەلەمدات .
- ٢- ترس لە دياردە سروشتەكان : هەورە بروسكە ، باران ، لافاو ، زريان ، هتد
بەهەمان شىو لە مندالەيەو سەرەلەمدات .
- ٣- ترس لە شوىنى ديارى كراو : بەرزگەرەمو (مەسەد) ، پەرد ، شوىنى
داخراو ، هتد .
- ٤- ترس لە غوين - دەرزى لىدان : ترس لە بىنىنى غوين يان برىندارى يان دەرزى
لىدان زۇرجار لەگەلیدا دەبورئىتەو .
- ٥- جۆرەكانى تر : وەكو ترس لە نەخوشى يان ترس لە وەى شتىك نەبى پالى پىو
بدات .

چارەسەر :

ترسى تاييەت هەميشە لەرنى چارەسەرى كردارىيەو (سلوكى) موە چارەسەر

دەكرىت ، ئەوئش بە :

- ۱- کەم کردنه‌وه‌ی هه‌سته‌وه‌ری به‌وه‌ی هیندی هیندی له‌و شته‌ی نزیك بکه‌یته‌وه‌ که ئینی ده‌ترسی بۆ نمونه‌ گهر له‌ به‌رزی ده‌ترسیت هیندی هیندی و هه‌رجاره‌ی نه‌میک به‌رتر ده‌روات به‌ هاوکاری یه‌کێک ، یان گهر له‌ گیاندارێک ده‌ترسی به‌هه‌مان شیوه‌ وورده‌ وورده‌ له‌و گیانداره‌ نزیك ده‌کریته‌وه‌.
- ۲- نوقم‌کردن: واته‌ راسته‌وخۆ و به‌بێ پێشه‌کی به‌رمو‌رووی حاله‌ته‌که‌ ده‌کریته‌وه‌ بۆ نمونه‌ گهر له‌ مشک ده‌ترسی ده‌خریته‌ ژووریکه‌وه‌ که چه‌ند مشکێکی تیندا بێت، یان گهر له‌ به‌رزی ده‌ترسی ده‌بریته‌ سه‌ربانی با‌له‌خانه‌یه‌کی چه‌ند نه‌ومی.
- ۳- رۆل بیه‌نین: هه‌ول د‌د‌ریت له‌ری نواندنه‌وه‌ وای لێبکری‌ت ترسه‌که‌ی که‌م بیه‌ته‌وه‌.

ئەگۇرەفۇبىيا

Agoraphobia

مەبەست لىنى ترسانە ئە شۇنى كراۋە بەلام بۇ ترس ئەم شۇنەنەش بەكاردى

• بازارو سوپەماركىت.

• پاس و شەمەندەفەر.

• قەرەبانى.

ھەر شۇنىك كە ئەتوانریت بەجى بەيلىرى بەبى ئەۋمى بېيتە جىنى سەرنج

راكىشانى (ھۇشپىدائى) دەۋرۈبەرۈك كورسى ناۋەپاستى شانۇ. رىژمى توشىبوون

نژىكەي ئە ۲٪ دەبىت ، مى سى ھىندەي نىر توشى دەبىت.

گەر چارەسەر نەكرى رۇژ بەرۇژ خراپتر دەبى تاۋاي لىدېت زوربەي كات لەمالدا

دەبى و زور بەكەمى دەچىتە بازارو ژىئانى ناسايى نامىنىت. ئە ھەندى حالتى

قورسدا ئە مال ناچىتە دەرى گۇشەگىر دەبى چاۋەرنىيە كەي نۇبەكەي بۇ بىت.

ئەگۇرەفۇبىيا دەشى ھاۋشان بىت ئەگەل نۇبەي تۇقۇن يان بەبى تۇقۇن بىت. بە

ھەمان شىۋىيە حالتى تۇقۇن چارەسەر دەكرىت دەتۋانن ھاۋسەرەكەي يان يەككە ئە

ئەندامانى خىزان ۋەكو يارىدەمدەرى چارەساز بەكارىنن.

Obsessive compulsive disorder

بریتیه یه سهره لئانی حاله تیکی دمرونی که هه مان بیر ، بو چوون ، وینه ، چهند باره ده بیته وه له می شمی تاکدا و دنیایه له وهی له ناخی خویدا سهره لئمدات نه که له دمروه به سهریدا بسه پینری و هه وئی به رتگار یونه وهی دمدات به لام زور جار بیهوده یه و ناچار ده بیت شوینی نه و بیرو بو چونانه بکه ویت و کاتیکی زوری خوی به و بابه تانه وه ده کوژیت . گهر شوین نه و بیرانه نه که ویت هه ست به ناره حه تی دمکات و وازی لینا هینن دوو باره و چه ند باره ده بیته وه و گهر شوین نه و بیرانه بکه ویت بریک بو ماوه یه کی کاتی هه ست به نارامی دمکات به لام کاتیکی زوری نیده گریت و به رده موام بابه تی بیماناتر و سه یرتر به میشکیدا دیت .

بو نمونه ، تاک به رده موام به بیریدادیت که قسه ی ناشرین یان ره قهاریکی نه شیوا یان کوهر بکات به بی هیچ هویه کی دیار ، یان به بیریدا دیت زیان به دمرویه ر بگه یه نی یا دوو باره مکرده وهی ژماردنی ژماره کان به شیوه یه کی دیاری کراو ، هه ندی جار نه م باره له سنوری بیر کردنه وه تیه رده بیت و ده چینه بواری کرداره وه کو دوو باره و چهند باره ده ست شتن هه ندی جار تاک ماوهی چهند کازیری به م کاره وه خه ریک ده بی ، سه رمه رای نه وهی ده زانی ده ستی پاکه یان نه م کاره ی زیاده رمویی تیدایه . چهند باره مکرده وهی قامه ت به ستن له نوژدا ، شه وان چهند جار ده ست دمدات له دهرگای ژورمه که بو دنییا بوون له داخستنی سه رمه رای نه وهی ده زانی که دهرگا که داخراوه . ریک خستنی که ل و په له کانی به شیوه یه کی زور وورد و به دقه ت که ته نها لای تاک و واسواس مانای هه یه و لای که سانی دمرویه ری به ناناسایی ناو ده بریت .

هه ندی جار په یوه ندی نیوان نه و بیرانه و نه و ره قهاری ده یکات به روونی دیاره وکو نه وهی گومانی نه وهی هه یه شته کان پیسن بویه به رده موام ده ستی ده شوات یان ده ست نادات له شته کانه وه تاکو پیس نه بیت ، یان گومانی له باومری خوی هه یه بویه چه نده ها جار شایه تمان دوو باره ده کاته وه و قورنان ده خوینی و به رده موام نوژ

دەمكەت تاكو ئىمانى سەلامەت بى، ئە ھەندى ھالەتى تىردا ئەم پەيۋەندىيە روون نىيە ۈمكۈنەۈمى تاك ھەلدەستى بەلەبەركردنى پۇشاكەكانى بەشىۈمىيەكى دىيارى كىراۋ ۈدەبى چەند رەقتارىك بىكات پىش ئەبەركردنى پۇشاكەكەكى كە ھىچ پەيۋەندىيەك نىيە ئەننىۋان ئەۋ رەقتارانە ۈ خۇگۇرىن.

ئەم ھالەتە نىيەكى ئە ۰،۵٪ - ۲٪ ى خەلكى توشى دەبن ۈ رىژمى توشبۇنى ئىرۈمى تارادەيەك يەكسانە. ئە ۷۰٪ ى ھالەتەكان پىش تەمەنى ۲۵ سالى روۈدەمەن ۈ ئە ۱۵٪ ىان دۋاى تەمەنى ۳۵ سالى.

ھۇكارى ئەم ھالەتە :

۱- بۇماۋە: بەلام نەك بەۋمانايەكى گەر باۋان ئەم ھالەتەيان ھەبۈۈ مىندالەكانىيان توش دەبن بەلكۈ ئەۋ تىروانىنەۋە كە ئەگەرى توشبۇۈن زىاد دەمكەت بۇ ۲٪-۷٪. دۋانەكى يەك زەردىنە ۵۰٪ - ۸۰٪ ۈ دۋانەكى دۋۈ زەردىنە ئە ۲۵٪.

۲- پەرومەمەگەن: پەرومەمەگەن مىندال ئە سەرشىۋازىكى تايەت بە تايەتە ئە لايەن دايكى ۈاسۈسەۋە ۈادەمكەت ئەگەرى توشبۇۈن زىاتر بىت.

۳- دابەزىنى ئاستى سىرۋۇتۇن ئە مىشكدا دەبىتە ھۈى سەرهەلدانى ئەم ھالەتە بۇيە ئە چارەسەردا پىشت بەۋمژادانە دەبەستى كە ئاستى ئەم مادەيە ئە مىشكدا زىاد دەكەن.

زۇرگەنگە بۇ پىزىشك كە ئەم ھالەتە ئە تەنگەزى دىلەراۋكىنى گىشتى ۈ خەمۇكى ۈسكىزۈفەرنىيا جىباكتەۋە سەرمەي دىنىابۈۈن ئە نەبۈۈنى نەخۇشى جەستەيى .

چارەسەر:

۱- ھەۋلىدان بۇ چارەسەرگەردنى ھەر نەخۇشىيەك كە ھاۋشان بىت ئەگەلىدا ۈمكۈ خەمۇكى.

۲- روۈنكەرنەۋەمى ھۇكار ۈ نىشانەكانى نەخۇشىيەكە بۇ تاك ۈخىزانەكەكى كە ئەم ھالەتە جىنى ترس نىيە ۈ چارەسەر دەبىت.

۳- بەكارەينانى دەرمانى دژە دىلەراۋكى بۇ ماۋەيەكى كورت گەر پىۋىستى كەرد. ئەزىر ھىشارى نەخۇش يان كەسۈكارى نەخۇش بۇ ماۋەى زىاتر ئە پىۋىست بەكار نەھىنرى چۈنگە دەبىتە ھۈى ئالۈدەبۈۈن.

۴- پەيرۈمى كەردنى راھىنانەكانى خۇ خاۋكەرنەۋە ۈ تىفروسمانەن بە خۈد تاكو

زائیت به سەر ئهو بیراندهدا.

۵- په یرموی کردنسی رینماییه کانی چاره سازی دموونسی و پزیشکی دموونسی که دمدنیت به تاک له کاتی دانیشته کانی چاره سهری دموونیدا.

۶- به کارهینانی دمرمانه کان به بری پنیویست و بو ماووی دیاریکراو که له لایهن پزیشکوه دیاری دمکرنیت به کارهیننریت، له زوربهی حالته کانددا ۱۶- ۲۴ ههفتهیه گهر پنیویستی کرد بو ماوویه کی درنژتریش به کاردههیننریت چونکه نایبته هوئی نالوودهبوون.

۷- گرنگترین دمرمان که به کاردههیننریت دمرمانه کانی دژه خه مۆکی به تاییه تی ئهو گروپه یان که تاییه تمهنده به که مکرنه وهی گهراندنه وهی مادهی سیرۆتۆنن بو دماره خانه کان به مهش ناستی سیرۆتۆنن به رزده بیته وه. نمونه ی ئهم گروپهش ومک فلوکستین و سیرترالین و پاروکستین و سیتالوپرام هتد.

نایندهی تاک:

دوو له سینی حالته کان له ماووی که متر له سائیدا چاک دهبنه وه به به کارهینانی دمرمانی پنیویست و نه وانی تر (یه که له سی) حالته کایان چاک دهبی به لام ناوبه ناو نیشانه کانیان سه ره ئهدماته وه و پنیویستیان به رینمایي و چاره سهری درنژ خایهن دهبنیت.

له ۲۰٪- ۳۰٪ به ته واوی چاک دهبنه وه.

۴۰٪- ۵۰٪ چاکبونه ومیه کی مامناومند.

۲۰٪- ۴۰٪ دهبنته حالته تیکی درنژ خایهن.

ئهو هوکارانه ی ناینده ی تاک خراپ دهگهن:

۱- بوونی واسواسی کرداری.

۲- له ته مه نیکی که مه وه له منداییه وه یان له سه رمتایی هه رزه کاریه وه دهست پینکات.

۳- ماوویه کی زور بخایه نیت.

۴- هاوشان بیت له گهل خه مۆکی.

۵- واسواسیه کرداریه که ی بازار ی بیت واته په یوه ندی نه بیت به جوژی واسواسیه هکریه که وه.

۶- بونی وەھەم یان بەرزەر خاندانی ئایدیا.

۷- پەشینوی کەسینی وەکو کەسینی واسواسی یان سکیزۆتاییەن.

پەيامەکان بۆ تاک و خێزان:

- ۱- بە هیچ جۆرنیک پنیویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حالەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرنیت کە ناوی خۆیان ناوە مەلا و شێخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەى جار لەبەرى چاک کردنەوه حالەتەکە خراپترى دەکەن بە هۆی ئەو شێوازە نا مەرفۆمانەى بەکارى دینن لە چارەسەردا کە ئە ئاینی پیروزی نیسلام و نەزانستی پزشکی و نە یاسای وولات رینگەى بەم کارەیان داوه.
- ۲- ئەم حالەتە نەنگی نیە و نابینتە هۆی ئە دەستدانی هوشمەندى.
- ۳- ئەم حالەتە چارەسەرى هەيە و دەتوانریت لەرێى دەرمان و جەلسەى دەرونیەوه چارەسەر بکرنیت.
- ۴- تاکو زووتر سەردانی پزشکی بکەیت نەگەرى چاکبونت زۆتر و باشترە.
- ۵- گەر تاکى خێزانەکە ئەم بارەى هەبوو دەبیت خۆت بەدوور بگرى لە توانج ئێدان و قەسەى ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەک باشتر ، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت .
- ۶- هەول مەدە فشار بخەیتە سەر تاک بۆ زوو چاک بونەوه چونکە ئەوێ ئەو هەستى پێدەکات تۆ ناتوانی بە ئاسانى ئێسى تینگەیت هەول بەدە هاوڕێى بیت نەک فشارىکى زیاتر.

پەشیوی پاش زەبەری دەرونی

Post traumatic stress disorder

هەموو برینیك بینراو نیه :

بەشیوێهێکی گشتی دەتوانین پێناسە ی ئەم حالەتە بکەین بەهۆی یەکیکە ئە حالەتەکانی دەرەوکی، بریتیە لە شەڕانیکی دەروونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێک بە رووداویکی زەبەرای توند کە ئە میانەیدا هەست بە ترسێکی زۆر دەکات یان رووداویکی هاوێشێ دەبینێ کە توشی یەکیکی تر دەبێت.

رێژەی توشبوون :

لە مێدا لە ۱۰٪ - ۱۲٪ دەبێت و لە نێردا ۵٪ - ۶٪ دەبێت . هەموو تەمەنی ئەگەر توشبوونی هەیه بەتایبەتی ئە لاوتیدا .

نیشانەکانی :

۱- دووبارە بوونەهۆی و نەهۆی رووداوێکە .

• گەڕاندنەهۆی بەردەوامی رووداوێکە لە شیوێ شالۆدا بۆ سەر بێر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کە دەبێتە هۆی گرژی و خەمباری .

• دووبارە بوونەهۆی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بە رووداوێکە .

• وا رەفتارکردن یان هەستکردن بەهۆی رووداوێکە دووبارە دەبێتەوه . (هەستکردن بەهۆی ئە رووداوێکەدا دەرێ یان بونی هەلۆسە یان بە هەلە ڕاڤەکردنی شتەکانی دەرووبەر بەو ئاقارێ کە رووداوێکە روودەداتەوه .

• گرژی دەرونی کاتیك بەرمو رووی شتیك دەبێتەوه ئەو رووداوی بێر دەخاتەوه .

• گۆرانیکاری فسیۆلۆجی کاتیك بەرو رووی شتیك یان ناماژەییەکی دەرەکی یان ناوەکی دەبێتەوه کە رووداوێکە دینیتەوه یاد .

۲- خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان : سیان یان زیاتر لەمانە خوارمەوه

• هەوڵدان بۆ خۆبەدوورگرتن لەو هکر و هەست و کفتوگۆیانە پەیوەندیان بە رووداوێکەوه هەیه .

• هەوڵدان بۆ خۆبەدوورگرتن لەو چالاکی وشوین و کەسانە رووداوێکە

دېننه وه ياد.

• نه توانيښي وه بېر هېنانه وې به شيكي گړنگي روودا وکله.

• که مېونه وې نارمزوو و تواناي به شاداري کړدن له چالاکيه کاندې به شيوميه کي بهرچاو.

• هه سترکردن به ناموي و دابران له خه لکي.

• ته سکېونه وې لايه ني سوزداري ﴿ناتوانيت هه ست به خوشه ويستي بکات﴾.

• هه سترکردن به ته سکېونه وې خه ونه کاني دواړوژ (بي باومړي به رامېر به وې بتوانيت ژياني هاوسه ري پيښيښي ، مندالي بېيت ، ته مهنې ناساي هه بېيت).

۲- نيشانه کاني به ناگايي : لايه ني کهم دواني له مانه ي خوارم وه هه بېيت

• به زه حمده ت خه وليکوه تن يان به رد موام يوون له نوستن.

• گړځي و نوبه ي هه لچوون.

• گړختي هوشپندان.

• زياد مروي له به ناگابوون.

• زياد مروي له وه لامدانه وې جهسته يي.

سه ره راي له مانه دهشي ټاک هه ندي نيشانه ي تري هه بېيت وک شهمرکردن و که مېونه وې چالاکي کومه لايه تي و هه ندي رهفتاري نادروست بوژا لېوون به سه ر حاله ته که دا وک په نابردنه بهر جگه ره کني شان و خواردنه وه ، گرفت له هوشپندان و بيرکردنه ومدا ، هه سترکردن به نازار له زوربه ي به شه کاني له شدا به تاييه تي گه ر شويښيکي له رودا وکله دا زياني پيښه شېتېت ، دهشي نيشانه کان هاوشان بن له گه ل هه ندي په شويي دمروني تر دا وکله دله راوکي ، خه موي ، ترس ، توځين

بو نه وې يه کيک دستي شان بکهيښ به وې حاله تي ته نگړمي پاش زه بري دمروني هه يه ده بېيت نيشانه کاني کومه نه ي ﴿۱ + ۲ + ۳﴾ لايه ني کهم مانگيک بغايه ني ت و کارېکاته سه ر تواناي کارکردن و په يوه ندي کومه لايه تي به شيوميه کي ناشکرا.

هه ندي نجار نه و روودا وه بېيت ته سه ره تاي سه ره له داني حاله تيکي دمروني به تاييه تي گه ر ټاک ناماده باشي تي دا بېيت بو نه و حاله ته و هه ندي توښينه وه

ناماژە بەهۆ دەمدن لە ماوی شەش مانگی دواى روداویکی ترسناک یان ناخۆش
نەگەری خەمۆکی بە شەش هیندە و سکیزوفرنیا بە سێ هیندە زیاددەمکات.

جۆرهکان :

- ۱- کورتخایەن : گەر نیشانەکان کەمتر لە سێ مانگی خایاند.
- ۲- درێژخایەن : گەر نیشانەکان زیاتر لە سێ مانگی خایاند.
- ۳- دواکەوتوو: گەر سەرھەلدانی نیشانەکان پاش شەش مانگ یان زیاتر بیت.

کێن ئەوانەى نەگەری توشبوونیان ھەیە؟

- ۱- ھەرکەسێک توندوتیژی بەرامبەر بکڕیت.
- ۲- قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.
- ۳- ئەوانەى دەستدریژی سینگیان دەکڕیتە سەر.
- ۴- ئەوانەى توشی فراندن دەبن بەرمووروو دەست درێژی جەستەى یان سێکی دەبنەو.

۵- قوربانیانی روداوی رێوان ، تەقینەو، ناگرکەوتنەو، کرداری تیرۆستی.

۶- قوربانیانی رووداوە سروسیتەکان وەک بۆمەلەرزە «زەمین لەرزە»، لافاو ،
بورکان.

۷- ئەو سەربازانەى ئە جەنگدا بەشداری دەکەن .

۸- ئەوانەى دەستنیشان دەکڕن بەھۆمى نەخۆشیەکی مەترسیداریان ھەیە یان
پنیستیان بە نەشتەرگەرێکى گەرە ھەیە.

۹- لە دەستدانی کە سوکار بەتایبەتى کە سوکاری پلەیک.

۱۰- لە دەستدانی مال و دارایی و پیشە.

مەرج نیە ھەرکەسێک یەکیک یان زیاتر لەم روداوانەى بەسەردا ھات یان بینی
دووچاری تەنگرێ پاش زەبری دەرونی ببیت ، وەک ووتمان مێنە نزیکی لە ۱۰٪ و
نیرینەش نزیکی لە ۵٪ واتە مێ دووھیندەى نیر نەگەرتوشبوونی ھەیە بەلام
ھەندى ھۆکارھەن وادەکەن تاک نەگەری توشبوونی زیاتر بیت ئەوانە :

۱- روداوەکە زۆرتوندو بەھینبیت.

۲- روداوەکە ماوھیکى زۆر بغایەنیت.

۳- بیشتر تهنگزه يان په شينوى دمونی هه بويت.

۴- نه بوونی پاپېشتي خيزانى يان هاورنى نزيك كه هاوكارى بكات.

۵- نه نداميكى ترى خيزانه كه حاله تى په شينوى پاش زهبرى دمرونى هه بويت.

۶- نه نداميكى ترى خيزانه كه حاله تى خه موكى هه بويت.

هه ندى هوكارى تر هه ن وا ده كهن حاله ته كه خراپتر بويت

گرنگ ترينيان :

• گهر رووداوه كه كوتوپر وچاومروان نه كراو بويت.

• گهر رووداوه كه بو ماوميه كى دريژ به رد موام بويت.

• كه و تنه ناو رووداوه كه و مكو گه مارويه ك بويت و نه توانيت لنى رزگار بويت.

• ده ستركدي مروځ بويت و هه رښه بويت له سهر ژيان و ته ندروستي.

• قوربانى زورى لنيكه و نته ومو له نيوانياندا منداليشى تيدابويت.

• ببينته هوى شيناوى جهسته و كه مننه ندام بوون وهك له ده ستداني ده ست ، قاچ ،

چاو....

نايا كاميان كاريگه رى زياتره نه و رووداوانه دى ده ستركدي مروځن يان سروشتي؟

به لى وهك و و تمان رووداوه كان دوو جوون كاريگه رى نه و رووداوانه دى ده ستركدي مروځن زور زياتره له رووداوه سروشته كان به هوى نه و دى رووداوه سروشته كان تاك به و هه سه بورى و نارامى خوى دمدا ته وه كه ده سته لاتى نيه و كارى خوا وه نده و به رام به ر كارى خوا هيچى پيناگرى و كه متر هه ست به شهرمه زارى دمكات و كه متر لومه ده كرى له لايه ن كه ساني ترموه نه مه واى ليدمكات پاپېشتي زياتر بويت و كه سانيكى زور دننه وايبى بكن.

به لام رووداوه كانى ده ستي مروځ به هيندمى نه وانه دى دننه وايبى ده كهن هه مان ژماره يان زياتر لومه دى ده كهن نه دى نه تدمه توانى و ابكه دى ؟ گهر وات نه كرايه ؟ نه دى نه ت توانى هلا نه شت بكه دى ؟ نه م رستانه له برى نه و دى برينى ساريف بكه دى زامه كانى قوئتر ده كهن و توشى برينى دووهمى ده كهن كه كاريگه رى دمرونى له برينه كانى رووداوه كه كه متر نيه . سهرمراى بى رى توله سه ندنه وه كه كاتيكي باش

دەنگریت وا لەتاك دەكات نىستای به روونی نه بینیت و بریارهكانى دروست نه بى.

كاميان كارىگه رتړه يه ك روداو يان چەند روداوينك؟

نەومى ناشكرايه يه ك روداوه دهشئ ببيتته هؤى په شىؤى پاش زهبرى دىرونى به لام چەند روداوينك دهبيتته په شىؤى ئالؤزى پاش زهبرى دىرونى ، زوربهى حائه ته كانى په شىؤى پاش زهبرى دىرونى له ماومى كه متر له شهش مانگدا چاكده بنه وه به لام نه وانهى توشى په شىؤى ئالؤزى پاش زهبرى دىرونى دىرونى دىرونى دىرونى چەند سالىكيان دىروى بؤ چاكبونه وه.

ريژمى نه وانهى توشى په شىؤى پاش زهبرى دىرونى به پنى جوړى روداومكه :

بينگومان قوربانىانى روداوه جياجياكان به هه مان ريژم توشى په شىؤى پاش زهبرى دىرونى نابى نه مەى خوارم وه هه ندئ ريژميه :

۱- له سه دا دووى قوربانىانى هه ر روداوينك .

۲- له ۳۰٪ قوربانىانى چەنگى فينتام .

۳- له ۶۵٪ قوربانىانى دهستدرىژى گه ر سىكىسى نه بيت .

۴- له ۸۴٪ نه و ژئانهى له شيلته رماكاندا توشى توندوتىژى دىرونى .

۵- له ۶۰٪ نه وانهى دىرونى ريژم .

چاره سه ر :

جه لسهى دىرونى : به يه كىك له ريگه چاره گرته كان داده نريت به په يرو كردنى ريژم يه كانى چاره سازى دىرونى بريكى به رچاو له نه خوشه كان سوودمه ند دىرونى .

۱- به كارهينانى دىرونى : به تاييه تى نه و دىرونىانى كارىگه ريان له سه ر مادهى

سىرؤتؤن هه يه . هه روه ها بؤ ماوه يه كى كورت ده توانين دىرونىانى دىرونىانى

دژمده راوكئ به كاربينين و له هه ندئ حائه تدا پنىو ستمان به هه بى

پروپرانؤلؤل ، دژسايكؤسس دىرونى . بينگومان بر و جوړى دىرونى و ماومى

به كارهينانى له لايه ن پزيشكه وه ديارى دىرونى .

ماكه كانى :

گه ر چاره سه ر نه كرى دهشئ تاك توشى خه موكى ، خراپ به كارهينانى دىرونى و

ماده هؤشه كان ، بىرى خؤكوژى و نه گه رى خؤكوژى بى .

نایندەى تاك:

چاكبونهوه نایندەىكه گشتیه نهك تاك و ته را . زوریه یان به ته وای
چاكده بنه و مو دهشی بریکى كه میان حاله ته كه یان ببیته درێژخایه ن و پنیوستیان به
چاره سه رو چاودیری درێژخایه ن ببیت.

.

به‌شی‌ه‌وتهم:
تیکچونی‌که‌سیتی

تيكچونى كەسىتى

Personality disorders

زۆرۈكەت گىۋى بېستى ئەۋە دەبىن كەسىنك كەسىتى بە ھىزە و يەكىكى تر لاۋازە، كەسىنك زۆر عاتقىيە و يەكىكى تر دىلېمق، يەكىنك زۆر كراۋەيە و يەكىكى تر زۆر ووشك، نەمانە و گەلى تايىيە تەندى تر كە لە كەسىتى تاكدا ھەيە.

تېيىنى؛

- ۱- باسكردن لەم بابەتە ماناي ئەۋە نيە ھەركەسىنكمان دى بىرىنك لەم نىشانانەي ھەبۋ و اتە تىكچونى كەسىتى ھەيە.
- ۲- مەرج نيە تاك ھەموو تايىيە تەندىيەكانى جۇرىكى ھەبىت دەشى نىشانەي دوو جۇر كەسىتى يان زىاترى ھەبىت بەبى ئەۋەي پىنناسەي تىكچونى كەسىتى بەسەردا بەسەيىت.
- ۳- مەرجە تىكچونى كەسىتى پىش تەمەنى ۱۸ سالى دەست پىنكەت و تاك لە كاتى دەست نىشانكردندا دەبى تەمەنى لە ۱۸ زىاترىيىت.
- ۴- بۇ دەست نىشانكردنى ھەر جۇرىنك دەبى تاك كۆمەلىنك نىشانەي ھەبىت لەم باسەدا بە گونجاۋم نەزانى دىارى بىكەم.
- ۵- بە شىۋمەيەكى گىشتى نىزىكەي لە ۱۰٪ ي خەلكى جۇرىنك لەم كەسىتتايەنەيەن ھەيە، واتە لە ۹۰٪ ي ھاۋلاتيان ئاسايىن و ھىچ كام لەم كەسىتتايەنەيەن نيە.
- ۶- لەرنى زانينى كەسىتتەۋە دەتوانىت ھاۋسەرى گونجاۋ بۇ خۇت ھەبىزىرئىت چۈنكە ھەندى جۇر كەسىتى ھەيە ھەرگىز پىنكەۋە نايانكرىت بۇيە دەتوانىت خۇت بەدۋور بىگرىت لىيان بۇ ئەۋەي ژيانى خۇت و ئەۋىش نەكەيتە دۈزەخ.
- ۷- لە رنى زانينى كەسىتى تاكەۋە دەتوانىن جۇرى پىشەي گونجاۋى بۇ دىارى بىكەين چۈنكە ھەندى كەسىتى لە ھەندى كاردى سەركەۋتۈۋە و لە ھەندى كارى تردا ناتوانىت بەرئۈمى بەرئىت.
- ۸- ژيان لەگەل ئەۋانەي تىكچونى كەسىتتايەن ھەيە كارىكى ئاسان نيە لە ھەمان كاتدا مەھال نيە گەرەتوانىن چارەسەرى پىۋىستى بۇ بىكەين و بىرىنك لىزانانە

لەگە ئیدا ھە ئسوکەوت بکەین.

پۆلینکردنی تیکچونی کەسیتی

تیکچونی کەسیتی پۆلین دەکریت بۆ سئ گروپی سەرەکی :

۱- کۆمە ئەی گومانای:

• تیکچونی کەسیتی گومانای.

• تیکچونی کەسیتی شیرزی.

• تیکچونی کەسیتی شیرزی بچوک.

۲- کۆمە ئەی سۆزداری یان ھە ئە شەیی:

• تیکچونی کەسیتی دژە کۆمە ل.

• تیکچونی کەسیتی ناجیگیری .

• تیکچونی کەسیتی ھستیری.

• تیکچونی کەسیتی نیرگری (تاوسی).

۳- کۆمە ئەی دئە راوکی:

• تیکچونی کەسیتی خۆیە دوورگەر.

• تیکچونی کەسیتی واسواسی .

• تیکچونی کەسیتی وابەستە (پشتبەستوو).

کۆمە ئەی گومانای:

۱- تیکچونی کەسیتی گومانای

• ئەم کەسانە بەو ھەدا دکرین ھە بەردەوام گومانیان ئە دەور بەر ھە یە

تە نائەت کە سە نزیکە کانی خوشیان و بریارە کانیان ئە سەر ھە ئەی بە لگە ی

لاواز دەمدن و ھە ندیجار بە بی بە لگە بە لکو بە شیکە ئە و ھەم .

• ئە دەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەور بەر دەمدن و پەشیمان نین ئە و

کارانە ی دەیکەن.

• ژمارە یەکی کەم ھاو ئەیان ھە یە و ناتوانن باوەر بە کەس بکەن.

۲- تیکچونی کەسیتی شیرزی:

• تاگه گانی خامن نهك كه سىتيه نارموى پهيومندي كومه لايه تي ناگهن و ريگه شي پينادم.

• له رووى سوزداريه وه زور ساردن.

• بواري چالاكي و نارمزيان زور سنورداره له چه ند نارمزيه كي كه م تپهر ناكات و هه ميشه له و نارمزانويه كه به ته نيا دمكرنت و پنيوستي به هاوهن نيه و مكو كومپيوتهر، راوه ماسي هتد.

• به پيچه واندي كه سىتي گوماناي گونادات به و ره خناندي ناراسته ي دمكرنت.

• زوربه يان به رمبه ني دميينه وه به هوي لاوازي پهيومندي كومه لايه تي.

۳- تينكچوني كه سىتي شيزي بچوك يان هاوشيزي

• زياتر چه ز به گوشه گيري دهكات و بيروپاي ناموي هه يه و زوربه ي شته كان دمدا ته پال جادو و جنوكه .

• ره تي هه يه له بير كردنه و مدا ، لاوازي سوزداري.

• ده شي گوي بيس تي دهنگيك ببى يان شتي ببيني كه كه ساني تر ناييينن يان ناييستن.

گروپي سوزداري يان هه له شه يي

۴- تينكچوني كه سىتي درمكومه ن

• نه م تاكانه به وه ده ناسرينه وه كاري ناياسايين زوره به رد موام به رني دادگاو به نديخانه كانه و من.

• ويژدان يان نيه و به زه ييان به قوربان يه كانياندا نايه ته وه و زور جار له و نازاردانه چيژ و مرد مگرن .

• كه سىكي هه له پهرسته و شوين به رژموه نديه كانى خوي ده كه وي ناماده يه له و پينا و مدا هه موو بيوه فاييه ك و ناپاكيه ك بنويني به رامبه ر كه سه نزيكه كان و دلسوزه كانى.

• كه سىتي درون و فيلبازه .

• كه سىكي هه له شه يه له ره قتاره كانيا و له پهيومنديه سيكسيه كانياندا .

۵- تينكچوني كه سىتي ناجيگير

- تەك ھەلئەكەت بە تەنیا بېت.
- بە خىرايى پەيۋەندى كۆمەلەيەتى دروست دەمەت.
- بە پەلەۋ ھەلئەشەيى بىر يار دان لايەنى كەم ئە دوو بوۋار ئە مانەي خوارمۇ؛
- سەرھەندى پارە بە شىۋەيەكى نا ئاسايى.
- پەيۋەندى سىكىسى مەترسىدار .
- بەكارھىنئانى ماددەھۇشبەرەكان.
- روداۋى رىئى بان.
- زۇر خۇرى بە شىۋەيەكى نا ئاسايى.
- ھەلئەندى خۇكۇرى و زىان گەياندەن بە خۇد.
- ھەستەردەن بە بە تالى و بىزارى.
- واھەست دەمەت كەسىكى خراپە.

۶- تىكچۈنى كەسىتى ھەستى

- ھەلئە دەمەت سەرنەجى دەورۋەر رابگىشىت.
- ھەلئە دەمەت سەنتەرى گەتۇگۇ خۇي بېت ئە نىۋە خەلگىدا.
- ئە كاتى باسكەردى بابەتەكان زىادە رمۇي دەمەت كاتى باسكەردى رووداۋىكە
- يان ۋەسكەردى خواردەنكە يان نىشانەي ئە خۇشەك.
- ھەلئە دەمەت ئە كاتى دەربىرنى بۇچۇنەكانىدا زىادەرمۇيى بگەت بەبى بوۋى
- بەلگە ۋە ھەسەبەزى دەمەت ئە ھەسەكانىدا.
- بە ئاسانى بە بىرۋاۋەرى دەورۋەر كارى تىدەكرىت.
- سۆزىكى بە ھىز دەنۋىنى بەرامبەر دەورۋەر زۇر بە خىرايى دەگۇرى بۇ بارىكى
- تر.

- كەسىكى خۇپەستە.

۷- تىكچۈنى كەسىتى نىرگىزى (تاۋسى)

- ئەم كەسىتتە ناۋى ئە ئەفسانىەكى يۇنانىيە ۋە ھاتۋە كە لاۋىك زۇر جوان دەبىي،
- ئە قەراغ روۋبارىك دادەنىشنى ھىندە سەرسامە بە جوانىيەكەي تا مەردەن دەروانىتە
- خۇي.

- زور له خوی پازیه له هه موو بواره کاندای.
 - داوای خزمه تگوزاری له دمورویه دهکات به لام به خشنده نیه.
 - هه ولدمدات سه رنجی دمورویه را کیشی به لام گوی ناداته خه لکی.
- کۆمه له ی دله راوکی؛

۱- تیگچونی که سیتی خۆبه دوورگهر.

- هه ست به دله راوکی و چاو مروانی به رد موام دهکات.
- وا هه ست دهکات له که سانی تر که مته.
- زور هه سته ومره به رامبه ر به ره خنه.
- هه ول دمدات خوی بیاریزی له روویه روبونه وهی راسته وخۆ له گه ل خه لکیدا.
- ته نها یه که دوو هاوه لی هه یه ناتوانیت هاوه لی زوری هه بیت و له چالاکیه
- کۆمه لایه تیه کاندایا به سته ده بیت به و که سانه وه له بریاری به شداری کردندا.
- خه مخوری که سانی تره.

۲- تیگچونی که سیتی واسوای و رارایی.

- زور بایه خ دمدات به ریگه ستنی که لویه له کان ، کاتیک زور دمه وه وتینی
 - به ریگه ستنی پوشاک و کتیبه خانه و هتد .
 - به شوین مسالیه تدا ده گهری زور جاروا دهکات کارمه که به نه نجام نه گه یه نی.
 - زور به دل سوژانه کار دهکات نه مه ش ده بیت هه ی زیان گه یاندن به په یوه ندی
 - کۆمه لایه تی.
 - هه موو کاریک خوی پنی هه لده ستنی چونکه خاوه ن ویزدانیک زیندووه.
 - به ق و تونده له کارو له خوی نابوری به رامبه ر که مته وخه می.
 - که سیک ده ست بلاو نیه و له و باومر مدایه مالی سپی بو رۆزی ره ش باشه.
 - به زه حمه ت (به گران) له گه ل بارودوخی تازمدا ده گو نجیت.
 - زور بایه خ دمدات وه ورده کاری باب ته کان و ده ترسی له هه له کردن.
- تیبینی؛

« ده بیت جیاوازی بکه ین له نیوان تیگچونی که سیتی واسوای و په شیوی واسوای
 . نه وه یه که م هه ر له مندالیه وه هه یه و له ته مه نی هه ژده سالیدا زیساتر

دەچەسپى و تاك ژىكەنى خۇي بەسەر دەبات ، لە گارو پېشەدا دەشى لە زۆر كەس بە توانا تر و بەرھەم ھىنەتر بىت بەھۇي دىسۆزى و دابرانى بۆ كارمەكەي، لەكاتىكدا نەھوى پەشىنۆي واسواسى ھەيە لە ماوەيەك كورتدا نيشانەكان سەرھەندەمن و كاردەكەنە سەرژىكەنى تاك و پىنۆست دەكات دەرمان بەكاربەيت بۆ چاكبۆنەوہ .

■ ھەردوو ھالەت (تىكچۆنى كەسىتى واسواسى و پەشىنۆي واسواسى) بە ھىچ جۆرى پەيۋەندى بە جنۆكەوہ نيە .

۳- تىكچۆنى كەسىتى وابەستە (پشتبەستوو)

• ناتوانىت برىارى كارى رۆژانەي بدات بە بى وەرگرتنى نامۆزگارى و رىنمايى .

• بە گران دەتوانىت برىارى دەستپىكردى كار و پرۆژە بدات .

• ھەست بە ئانارامى دەكات گەر بە تەنھا بىت .

• نەھوى بەرامبەر داواي دەكات جىبەجى دەكات گەر برواشى بەو كارە نەبىت .

• گەر پەيۋەندىەكى تەواو بوو بە پەلە دەول دەدات پەيۋەند تر دروست بكات .

• ھەول دەدات لە زۆربەي شۆنەكاندا خەك بناسى تاكو لەكاتى پىنۆستدا

داواي يارمەتيان لىبكەت بەلام نەك بە شىۋە دروستەكەي بۆ نمونە گەريەكەك

بناسى لە نەخۇشخانە كاتى كارى ھەبى لەوى گەر خۇيشى بتوانى كارەكە بكات

و كارىكى زۆر ناسان بىت ئەوا دەوا دەكات لەو كەسە كارمەكەي بۆ بكات .

سەرمەي ئەو جۇرانەي لەسەرمەوہ باسماں كەرد ھەندى جۆرى كەسىتى تر ھەن كە

لە پۆلنەكەي سەرمەوہا نىن :

۱-كەسىتى سلبى توندوتىژى :

• ھەلئاسىت بەكارمەكانى .

• گلەيى نەوہ دەكات كە دەوربەر لىي تىناگەن و رېزى ناگرن .

• رق و نىرەيى ھەيە بەرامبەر بەوانەي سەركەوتوو بە توانان لە كارەكانياندا .

• بەردەوام پەخنە لە دەستەلات و ھۆمەت دەگرى .

• زۆربەي كات ھاواي دەست ناكەوى بەردەوام لە ھەلبەز و دابەزايە لە نىوان

غىرەت و توندى و پەشىمانى .

نمونەى ئەم تاكانە زۆرە لە كۆمەلگەدا ئەو فەرمانبەرەى سەردانى دەگەيت ئە
يەكەك ئە دامەزراوەكانى حكومەتدا بەردەموام خەرىكى پەخىو قەسەى زە بەلام
كاتەك كارت دەبەى لاى زۆر بە ناسانى دەلى سەبەينى ورمو، ئەم كارە ناكەرى بەبەى
بوونى هەچ پاساوينك دوور نە ئەو كەسانە ئەم جۆرە كەسەيتە بن.

۲- كەسەيتى خەمۇك:

تاك بەو جەدەكرەتە بەردەموام ئە حالەتى خەمۇكى و كەمى هەو سەدايە بەلام
ئەمانە رەگەر نەن ئە ژيانى و زۆر كەيفى بە تەكەل بوون و چالاكى تەنەى نەمەىز نەيت
و لۆمەى خۆى دەكات ئەمەرشەى سادە و زۆرەى كات پەشەينە بەرامبەر روداوەكان.

هۆكارى توشبوون:

تەكچوونى كەسەيتى وەك سەرجەم حالەتە دەرونيەكانى تر زياتر ئە هۆكارەك
دەبەيتە هۆى سەرەلانى، گەرگەرتەينان:

۱- پەرومەكرەن: پەرومەكرەنى مندان كاريگەرى ناشكراى هەيە ئەسەر ژيانى
نەينەدى، توندوتەژى جەستەيى و سەكسى، توندوتەژى خەزانى، خوارەنەووى
مەى بەرەزەيەكى زۆر ئە لاينە باوانە و هاندانى مندان بۆ بەكارهينانى ئەو
مادانە دەشە سەرەتايەك بێت بۆ تەكچوونى كەسەيتى.

۲- گەرگە پەتەريەكانى مندان و بوونى هەندى پەشەينى ئە و تەنەخەدا نەگەرى
تەكچوونى كەسەيتى ئە نەينەدا زياتر دەكەن.

۳- ناتەواويەكانى مەشك: كەمى ناستى هەندى ئە و مەگرمەكانى مەشك و كەمى
چالاكى هەندى ناوچەى مەشك و گۆرانكەرى ئە هەلكەرى مەشكدا ئەو كەسانەدا
بەدى دەكرەت كە تەكچوونى كەسەيتان هەيە.

تەيەينى:

ناتەوانەن ئە رەى پەشكەينى خەوينەن تەشكە بەردەيەووە كەسەيتى تاك ديارى
بەكەين.

ئەو هۆكارەنى كەسەيتى بەرمو خراپى دەبەن:

• بەكارهينانى ئەلكەول و مادە هۆشبەرەكان.

• نەگەنجانەن ئەگەل خەزان و كۆمەن.

• گرتى دارايى به تاييه تى چاومرواننه كراو.

• توشبوون به پەشيويه دمرونيه كان.

• بوونى نه خوشيه دريژخايه نه كان له سەرەتاي تەمە نه وه.

چارەسەر

۱- چارەسەرى دمرونى:

زياتر له ڤيگەيهەك هەيه تاك دەتوانيت سودمەند بىت لىي لەڤى گوينگرتن و ناخاوتنەوه. بۆ نمونە له رىي چارەسەرى دمرونى دايناميكى دمروانيتە كارىگەرى روداومكانى ڤاڤردوو لەسەر كەسيتى تاك له ئىستادا. ڤيگەى مەعريفى شيكارى دمروانيتە ئەو ڤەقتار و ڤەيوەنديانەى تاك كە بىي سودن و هەولئى گۆرينيان دەمات. چارەسەرى مەعريفىش بۆ گۆرينى بۆ چوونە هەلەكانى تاك بە كاردى، كۆمەلگەى چارەسەرى شونىيەكە تاك سەردانى دەمكات و دەتوانيت تيندا بىمىنيتەوه بۆ ماومى چەند هەفتەيهك تا چەند مانگىك لەڤى كەسانى شارمزاوه هاوكارى دەكرىت بۆ زالبوون بەسەر گرتەكانيدا و سود و مرگرتن له تافىكرنەوهى كەسانى تر و ناوەنديكە بۆ كار و چالاكى كە تاك هەست بە بوونى خۆى دەمكات و بەبى ڤەخنەگرتنىكى توند هەول دەمريت گۆرتكارى له تاكدا بكرىت.

۲- چارەسەر بە دەرمان:

• دەرمانى دژەسايكۆسس: بۆ گروپى گوماناو و تىكچوونى كەسيتى ناجىگير بەسوودە بۆ كەمكردنەوهى نيشانەكانيان.

• دەرمانى دژەخەمۇكى: گروپى دووم و سىنەم تا رادەيهكى باش سوود نەم دەرمانانە و مردەگرن.

• دەرمانى جىگير كردنى مەزاج وەكو لىسيۇم، كاربامازپىن، سۆديۇم ڤاڤرۆيىد بەسوودە بۆ گروپى يەكەم و هەندى له تىكچوونەكانى گروپەكانى تر.

بەربلاوى تىكچوونى كەسيتى لەنيوان نه خوشيه دمرونيه كاندا له ۴۰٪- ۵۰٪ ي ئەوانەى له نه خوشخانە دمرونيه كاندا دەخەون تىكچوونى كەسيتيان هەيه مەرج نيە وەك هۆكارى يەكەمى دەستنيشانكردن.

نەوانەى وەگەو حالەتى تىنكچونى كەسىتى دەستىشان دەكرىن نىزىكەى لە ۵٪-
۱۵٪ دەبىت. نەوانەى لە بەندىخانەكانن نىزىكەى لە ۲۵٪-۷۵٪ يان تىنكچونى
كەسىتپان ھەيە.

تېيىنى :

نەو رىزانەى سەرمو تايەتە بە كۆمەلگە نەورپەكان بەلام لە كۆمەلگەى
خۇماندا رىژمە زۆر زۆر نەو كەمترە.

نايندى تاك

بە پنى تىپەربوونى كات ھەندى لە تىنكچونە كەسىتپەكان بەرمو باشبوون دمرون
بەتايەتى رەفتارى دژەكۆمەل لە گرىى چوارەم و پىنجەمى تەمەندا كەم دەبىتەو و
ھەندى لە تىنكچونە كەسىتپەكان لە نايندىدا دەبنە پەشىوى دمرونى.

.

بەشی ھەشتەم:

ئەلکحول و مادەھۆشەرهکان

نەلکچول و مادە ھۆشبەرەکان

Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا ھەول دەدەین بۆ ئە خراپ بەکارھێنان و ئالوودە بوون بە نەلکچول و مادە ھۆشبەرەکان بکەین، وەک ھەمووان دەزانن لەم سالانەدا دواوە بە ریزەییەکی بەرچاوە بەکارھێنانی ئەم مادانە لە نیوان تاکەکانی کۆمەڵدا رووێ زیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و ھەرزەکاران و ئەو ھۆش تێبینی دەکری لەم سالانەدا دواوە رەگەزی مێنەش لەبەر ھۆشک یان ھۆشک تر ھەندێ لەم مادانە بەکار دینی.

بە پێی ریکخراوی تەندروستی جیھانی سالانە :

نزیکەی ۱,۸ ملیۆن ھاوڵاتی بە ھۆی کاریگەری مەدا خواردنەو دەمرن .

۵۸,۳ ملیۆن «پەنجاو ھەشت ملیۆن سێ سەد ھەزار» ھالەتی پەککەوتەیی خۆکوێجانی ژیان روودەدا.

لەلکچول بەرپرسە لە ۲۰٪ - ۳۰٪ ھالەتەکانی شیرپەنجەدا سورنچک و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خیزان کوژی و پەرکەم و رووداوی رێ و بان.

لە بەریتانیا نزیکەی ۹۳٪ ی پیاوان و ۸۷٪ ی ژنان نەلکچول دەخۆنەو.

چەند پێناسەیک :

۱- ئالوودەبوون : ھەرکاتی تاک سیان یان زیاتر لەم تاییە تەندیانە خوارمەوی ھەبی :

• تاک پێویستی بە بریکێ زیاتر بێت لەو مادەیکە تاکو بگاتە ھەمان بار، واتە پێویستی بەو دەبێت ئەو برەدا دەبێت زیاتری بکات تاکو ھەمان ھالەتی پێشوی بۆ بێتەو کە بە بریکێ کەم بە دەستی ھێناو. یان دەتوانین بڵێن کە مەوێ کاریگەری مادە کە گەر ھەمان بێ بەکاربھێنێت.

• نیشانەکانی لێگرتنەو : ھەرکاتی تاک ھەول بەدات مادە کە نەخوات یان ئەو برەدا دەبێت کەمی بکاتەو (لەبەر ھەر ھۆشک دەست نەکەوتن، نەخوشتی ، نەبونی پارە بۆ کرین.....) ھەندێ نیشانە جەستەیی و دەرونی لە تاکدا بە دەردەکەون کە نەرەھەتی دەکەن بۆیە جاریکی تر بەکار دینی ئەو تاکو ئەو نیشانە خۆی رزگار بکات.

• به کارهينانی ماده که (مژاده که) به بريکی زياتر و بؤ ماويه کی درنژتر له ووی پلانی بؤ داناوه له سهره تادا.

• هه زو هه وئی سهرنه که وئوو بؤ وازهينان، تاک چهند جارنیک په يمان به خوی و دموروی دمدات که وازينيت به لام پاش ماويه کی کهم دهگريته وه سهر به کارهينان به هوی دمرکه وئتی نيشانه کانی ليگرتنه وه يان به هوی گه پانه وه بؤ هه مان ناوه ند ﴿هاورنی خراپ يان کارکردن له و شوينانه ی نه و مادانه ی به ناسانی تيدا ده ست دمکه ویت﴾.

• به سهربردنی کاتيکی زور بؤ به ده ست هينانی نه و مژادانه يان به کارهينانی يان پيوستی به کاتيکی درنژ ده بيت بؤ هوشهاتنه وه و گه پاندنه وه بؤ باری پيش به کارهينان.

• پشتگوی خستنی گه لی چالاکی کومه لایه تی گرنګ يان گوی نه دان به کارو پيشه به هوی به کارهينانی نه م مژادانه وه.

• به رد موم بون له به کارهينانی نه م مادانه سهرم پای نه ووی دمزانی نه م مادانه زيانی جهسته یی و دمرونی هه یه يان باری جهسته یی و دمرونی خراپ تر ده کات.

۲- خراپ به کارهينانی مژاد: ده بی بزانی جياوازيه کی گه وره هه یه له نيوان خراپ به کارهينان و نالوده بون هه موو که سين که نالوده بووی نه وه تاکيکه نه و مادانه ی خراپ به کارهينان به لام هه ر تاکيک نه و مادانه ی خراپ به کارهينا مهرج نيه نالوده بووی.

به پنی مانوه لی ده ستني شانکردن و پوئين کردن ی په شيوه دمرونيه کان هه ر که سينک يه کيک يان زياتر له مانه ی خوارمووی هه بيت به تاکيک داده نريت که خراپ به کارهينه ری مژاده:

• دووباره به کارهينانه ووی مژاد له شوینی مه تر سيداردا وه کو کاتی ليخوړنی نؤتؤمؤيل.

• دووباره بونه ووی کيشه یی ياسای به هوی به کارهينانی نه م مژادانه وه.

• به رد موم بون له به کارهينانی نه م مژادانه سهرم پای گرھتی کومه لایه تی و په يوه ندی که سیتی به هوی نه م مژادانه وه.

• جيبه جی نه کردنی نه و په يمانه گرنګانه ی که ده يدات.

۳- پشتبه ستنی فسيولؤوی: مانوه لی ده ستني شانکردن و پوئين کردن ی په شيوه دمرونيه کان پيناسه ی ده کات به بوونی راهاتن يان بوونی نيشانه کانی

پۆلۈن كىردى مژادەكان

Classification of substances

بە پىنى مانوۋى دەستىيىشانكىردن و پۆلۈن كىردى پەشەيۈيە دەرونيەكان ئەو
مژادانى دەپىتە ھۆى ئالودەبىوون يان خىراپ بەكاردەھىنرىت پۆلۈن دەكات بۇ ۱۲
گروپ يان كۆمەلە :

- ۱- ئەلكھول.
- ۲- ئەمفىتامىن.
- ۳- كافايىن.
- ۴- كانابىز.
- ۵- كوكايىن.
- ۶- ھالۇجىنەكان.
- ۷- ھەمژەرمەكان.
- ۸- نىكۆتىن.
- ۹- ئۆپىيەيدەكان.
- ۱۰- ھىنساىكىلىدن.
- ۱۱- دژەندەراۋكىكان و ھىۋىركەرمومەكان.
- ۱۲- ھەرمژادەكان.
- ۱۳- ئەۋانى تر (دجىتال ، ئەمىل نايترەيت).

ئەلکھول (Alcohol)

ئەلکھول يەككىگە ئەو مادانى ئەسەر ئانسەرى جىھاندا بەكار دەھىنەرى سەرەمراي ئەھمى ھەمووان كۆكن ئەمەر زىيانەكانى ئەسەر جەم بوارەكانى ژياندا ، سەبارەت بە تەندروسىتى تاك (ئەھەردوو ئەرووى جەستەيى و دىروونىيەھە) و كارىگەرى خراپى ئەسەر ژيانى تاك ئەرووى كۆمەلەيەتى و خىزانى و كارىگەرى ئاببورى و ئايىنى....ھتە.

جۆرەكانى ئالوودە بوون :

بە پى جىيىنك (پىنج جۆر ئالوودە بوون ھەيە) :

۱- جۆرى ئەلە : تاك ئەم بارەدا تەنھا پىشت بەستنى دىروونى ھەيە واتە بۆيە دەخواتەھە تاكو ھەست بەشادمانى بىكات و بىرىك خۇبپارىزى ئەكىشەي رۇژانە.

۲- جۆرى يىتا : ئەم بارەدا زىيانە لايەلەيەكان دىرەكەون سەرەمراي ئەھمى ھىشتا پىشت بەستنى لاشەيى رووى نەداوہ.

۳- جۆرى گامما : ئەم بارەدا تاك ھەلەستى بەخواردنەھە مەشروپى خەست (رىژەيەكى زۇر ئەلکھولى تىدايە) ئەماوہيەكى كەمدا تاكو مەست دەيى . ئەم جۆرە زىاتر ئە بەرىتانيا و ئىرلەندەدا ھەيە.

۴- جۆرى دەلتا : ئەم بارەدا تاك بىرىكى زۇر ناخواتەھە بەئكو بەشەيەيەكى بەردەوام دەخواتەھە بەجۆرى بەردەوام بىرىك ئەلکھول ئەخوئىدا ھەيى . ئەم جۆرە زىاتر ئەو وولاتانەدا ھەيە كە واين بەكار دەھىنن وەكو ھەرەنسا .

۵- ئىپسۇن : تاك ئەم بارەدا جەزىكى نە پىساوى ھەيە بۇ خواردنەھە و دووبارە كىردنەھەمى خواردنەھە ئەنيوان ئەو ماوانەدا ئاسايە (ھاسەنگە) ھەندى وای بۇ دەچىن پەيەمەندى ھەيى بە نەخۇشى واسواسى (ەمەليەھە) يەوہ.

ھەندى پۇلن كىردىكى تىرىش ھەيە بۇ خواردنەھە ئەويش بۇرەمەكان دەكات

بە دوو جۇرمۇھ :

۱- سەرەتايى : كە بەبى ھۈيەكى دىيار دەخۇنەوۋە ۋەكىو خواردنەۋى كۈمەلەيتى ،
زىاتر لەۋ تاكانەدا ھەيە كە لە سەرەتايى تەمەندا دەست دەكەن بە
خواردنەۋە.

۲- دوۋەمى (لاۋەكى) : ئەۋانەن بە ھۈي بوۋنى ھۈكارىكى ترمۇ دەخۇنەۋە ۋەكىو
بوۋنى نەخۇشى.

ھۈكارى ئالۋودەبوۋن :

بىگومان گەنىك ھۈكار ھەيە بۇ ئالۋودەبوۋن دەشى تاك يەكىك يان زىاترى لەۋ ھۈكارانە ھەبىت،

گرنگىترىن ھۈكارەكان برىتىن لە

۱- بۇماۋە : بەۋى دوۋانەي يەك ھىلگە نەگەرى بەكارھىنانيان زىاترە لە دوۋانەي
دوۋ ھىلگە.

۲- دىۋوربەر : لەرنى باۋانەۋە ۋەكىو لاسايى كىردنەۋە، مىندال ھەزىمەكات لاسايى
گەرە بىكەتەۋە بۇيە كاتىك يەكىك لە باۋان بەبەرچاۋى مىندالەكەيەۋە
دەخواتەۋە ئەمە ۋادەكات مىندال زىاتر ئارمىزۋى ئەم كارە بىكات ۋە بەدى
ئەۋانەۋە بەكارى بەيىنى گەر بۇ تاقىكىردنەۋەش بىت. بەلام ھەندى جار باۋان
(زىاتر باۋك) بەبەرچاۋى مىندالەكەيەۋە دەخواتەۋە ۋە تەنھا بەۋمۇە ناۋەستى
بەلگۈ ھەۋل دىمەت تۈزىك بىكات بەدەمى مىندالەكەدا ۋە ھەندى جار تاكو ئاستى
مەستى دىمەت تاكو مىندالەكەي بەمەستى بىيىنى بەۋ دىمەنە بىرىك پىنكەنى ،
لەكاتىكىدا لەۋ دىمەنە جىنى گىرانە نەك پىنكەن گەر شتىك شاينە پىنكەن
بىت لەۋ دىمەنەدا غەقلى لەۋ باۋكەيە نەك شتىكى تر). ۋەنەبى رۇلى
سلىيانەي باۋان لەۋ ئاستەدا بوەستى بەلگۈ لەتەمەنىكى دواتر (ھەرزەكارى)
دا باۋك زۇر جار مىندالەكەي غۇي دەكاتە ھاۋدەمى خواردنەۋى يان لە بۇنە
كۈمەلەيتىيەكاندا داۋا لە كۈرەكەي دەكات بىخواتەۋە تاكو ئاستى بەرزى
كۈمەلەيتى غۇي راگرىۋى پىنى نەلەن تۇ تاكىكى داۋكەۋتوت ۋە لەم پىلە
كۈمەلەيتىيەدا جىت ناپىتەۋە !!!

جگە لەباۋان براى گەرە ۋە ھاۋەلى خراپ ۋە خىزم ۋەكەسوكار ۋاتە بوۋنى پىشەنگىكى
خراپ كە ھاندەرىت بۇ نەم كارە.

۳- راگەياندىن : يەكىكى تر لە ھۈكارە گرنگەكان كە رۇلى سلىبى ۋە قىزمۇنى ھەيە

رۇلى باگەياندىنە لەرنى كلىپى گۇرانى و زىنجىرى دۇبلاژگىراو و فلىم و زىنجىرى خۇمالى بەھۇى بوونى كەسانى ناشارمزاو نابەرىپرس و ساويلكە و فەرىكە رۇشنىبىرموھ كە بەرنامەكانيان بۇدادمىرئىژن ، باگەياندىنى كوردىش گەر لە لوتكەى دواكەوتىندا نەبىت لە و بارمىيەوھ لە رىزى پىنشەوھى نەو باگەياندىنانەيە كە زىانى گەورەى لە ھەرزەكار و لاوانى نەم وولاتە داوھ . بىرمان نەجى ھەندىجار ەقلىەتى تەسكى حىزب واى كىردوھ نەو فەرىكە رۇشنىبىرمانە ھاندەرىن بۇ خواردنەوھ .

۴- جۇرى پىشە كارىگەرى ئاشكراى ھەيە لەسەر فىرېبوونى تاك بۇ خواردنەوھ بۇيە نەوانەى لە بارەكاندا كار نەكەن نەگەرى بەكارھىنانى نەلكەولييان زىاترە وەك لە كەسانى تر .

۵- ئاستى ئابوورى كارىگەرى ھەيە نەك تەنھا لەسەر فىرېبوون بەتكو لەسەر جۇرى نەو مەشروپەى بەكارى دىنىت ، تاكى خاومەن سەرمایە مەى گران بەھا دمەكرى و تاكى ھەژار و لات ھەراج كراوكان .

زىانەكانى خواردنەوھ :

گومانى تىدا نىيە خواردنەوھ گەلىك زىانى ھەيە بەرادەيەك دەتوانى نەك كىتېنىك بەتكو چەند

كىتېنىك لەمەز زىانەكانى بنوسرى لىردا بىرىك لەو زىانانە ئاژمار دەكەين :

۱- زىانى لاشەيى :

- نەگەرى توش بوونى بە نەخۇشەكانى جگەر (۱۰ ھىندەى) كەسانى ترە .
- كۇنەندامى دەمار : رەنگە بىيتە ھۇى پەركەم ، پوكانەوھى مىشكۇكە و لاوازى چىومەمارەكان و تىك چوونى ھاوسەنگى و نەگەرى زىاترى بىرىندار بوونى سەر بەھۇى بەركەوتنەوھ يان كەوتنەوھخواردنەوھ يان كەوتن بە زمويدا .
- كۇنەندامى سوران : بەرزىوونەوھى فشارى خوین و ئاوسانى ماسولكەكانى دىوارى دل و تىكچوونى لىدانى دل و خوین بۇرېونى مىشك (جەلتەى مىشك) .
- كۇنەندامى ھەناسە : نەخۇشى سىل و ھەوكردى بۇرىەكانى ھەواو بەھۇى دابەزىنى بەرگىرى و جۇرى خواردن و خۇپشت گوى خستن .
- كۇنەندامى ھەرس : رۇشاندىن و بىرىنى گەدە و دوانزەگىرى ، ھەوكردى پەتكىياس (نەلكەول بە يەكىك لە ھۇكارە سەرمەكەكان دادەنرىت) ، سىچوونى درىژخايەن ، بونى پىسايى چەوراوى .
- شىرپە نەجى دەم و زمان و گەروو و سورىنچك و جگەر لە مەى خۇراندا زۇر

زىياتره وەك لە مەى نە خۇر.

• كەم خونى و كەمى فيتامينەكان بەتايىبەتى فيتامينى بى ۱ وى ۶.

• كاريگەرى لەسەر تواناي سىكىسى

○ تاكى مەى خۇر توانا و نارمىزوى سىكى كەمترە لە تاكى ئاسايى (۵۰٪).

○ ژمارەى سىپىرمەكانى كەمترە و گوونەكانى دەپوكىنەو.

○ مەمكەكانى گەورەتر دەبىت.

○ تواناي رەپىوونى نامىنى يان ناتوانى لەو بارمدا بىمىنىتەو بىو ماو

پىنىست (۵۰٪).

○ نارەحەتى لە هاوشتندا يان توشى حالەتى درەنگ هاوشتن دەبى.

○ توندوتىژى سىكىسى زىياترە.

○ حالەتى نەزۇكى زىياترە.

○ نەلگەول دەبىتە ھۇى كەم بوونەو مەى ئاستى ھۇرمۇنى تىستۇستىرۇن.

• مردن؛ لەوانەى بىرىكى كەم دەخۇنەو لە ناوەندى تەمەندا دوو ھىندەى

كەسانى ترە، لە مەينەدا لەووش زىياترە وەك لە هاوشانە مەى نەخۇرەكانيان .

لەوانەى بىرىكى مام ناوەند دەخۇنەو رىژمى مردن سى ھىندەى . لەوانەى زۇر

دەخۇنەو ۴،۵ ھىندەى كەسانى ترە كە ناخۇنەو . بىو نمونە لە بەرىتانيا

سالانە نىزىكە (۲۳۰۰۰) حالەتى مردنى پىش وەخت تۆمار دەكرىت بەھۇى

نەلگەولەو بەھۇى نەخۇشەىيەكانى كۆنەندامى سوران و جگەر و رووداوى رىو

بان و شىرپرەنجە.

• كاريگەرى لەسەر كۆرپە لە دەبىتە ھۇى سەرھەندانى نىشانەىەكى تايىت كە

پىنى دەوترى نىشانەى مندالى نەلگەولى لەم بارمدا مندالەكە سەرى بچوكە و

دەم و چاوى ناتەواوئەىكى ئاشكراى ھەىە و ئاستى زىرمەكى كەمترە لە مندالى

ئاسايى و كىشى كەمە و بالاي كورتە .

بەم دوواوئەى بۇجونىك ھەىە لە نىوان زاناياندا كە زىاتر لە سەرچاومەىەكى

پزىشكى ئامازمى پىندەكات نەووش برىتئەىە لەو مەى نەوانەى بىرى كەمتر لە (۲۰) يەكە

نەلگەول (دەخۇنەو لە ھەفتەىەكدا نەگەرى مردنىان بەنەخۇشى دل كەمترە

لەوانەى ناخۇنەو بەلام لىرە گەلى كىشەى گەورە دىتە بەردەمان لەوانە :

يەكەم : زەمانەت چىيە لەو بىرە زىاتر ناخۇنەو واتە چۇن دئىيابىن تووشى

دووم : زەمانەت چىيە كە فېئىرى بەكارھېنئانى مژادى تر نابىن .

سېھەم : ئەو بېرە ماناي ئەو ە نېيە كە زىيانى تىرى نېيە .

چوارەم : ەندى زىيانى ئە لكھول ەيە بە بىرىكى زۆر ەو ە مەتر دەردەگە وىت .
و مەكو ەلەتتى ژەھراوى بوون بە ئە لكھول (خوارەنە ەوى نە خوشيانە)
(pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication).
ەندە نېە بگاتە ئاستى ژەھراوى بوون ، توشى ەھەم دەبى و ەلەتتى ەئەسەى
دەبى واتە بېستىنى يان بېنىنى ەندى دەنگ و دېمەن كە بوونى نېە رەقتارى
شەرەنگىزانەى دەبى كە ئەگەل ەئەسەكەوتى پېشنىەى تاكدا ناگونجى واتە
بەتەواوى كەسىكى ترە ەو كاتەدا دەشى زىيان بە خۇى يان كەسانى تر بگەيە نىت ە
ژىر كارىگەرى ئەو ەھەم ەئەسەندى كە ەيەتى .

پىنچەم : ئە رووى ئاينىەو ەھەموو بىرىكى ئە لكھول كەم بىت يان زۆر ەرامە .

۲- زىانە دەرونىيە كانى خوارەنەو :

• گۇرەن ە كەسىتتى دا ، وورە وورە دابرانى ە كۆمەل و لاواز بوونى
پەيەندىيە كانى .

• پەيەندى ئە لكھول بە تەنگەزەكەنى مەزاجەو ە بىرىك ئالئوزە چەنكە ەندىچار
تاك تاكو زال بىت بەسەر خەمۇكىدا بىرىكى زىاتەر مەى دەخواتەو بەلام
خوارەنەوى مەى بەرئەيەكى زۆر دەبىتە ەوى خەمۇكى ، ئەم پەيەندىيە
بەئاشكرا ديارە ئەوانەى ە نە خوشخانەكان داخل دەكرىن كە دەگاتە نىكەى
ە سەدا (۴۲٪) ە نىزىنەدا بەلام ئەم پەيەندىيە كە مەتر روونە ە دەروەى
نە خوشخانە واتە ە واقعى كۆمەلگەدا ، پاش مانەوى ە نە خوشخانە بو
ماوى (۴ ەھەتە) ئەم بارە كەم دەكات بو نىكەى (۵٪) .

• خۇكۇشتن ە كەسانى مەى خۇردا شەش ەندەى كەسانى ترە و ئەوانەى ە
نە خوشخانە داخل دەكرىن بو چارەسەرى كېشەكانى مەى خوارەنەو ە ۸٪ يان
خۇيان دەكوژن ە ماوى چەند سالى ئاينەى پاش داخل بوون . گەلىك ەۇكار
ەن نەگەرى خۇكۇشتن زىاد دەكەن ئەوانە :

○ بەردەموام بوون ئەسەر خوارەنەو .

- بوونى حالەتى خەمۇكى.
- نە خوشى تر، بەتايىبەتى درىز خايەنەكان.
- بىكارى.
- لاوازى پالېشتى كۈمەلەيتى.

• واهىمە بەتايىبەتى لە جۈزى واهىمەى خىانەت كە تاك واهەست دەكەت
 ھاوسەرمەكى خىانەتى لىدەكەت رەنگە ھۈى نەمەش بگەرىتەوۋە بۇنەوۋەى
 ، خواردنەوۋە بە پىنچەوانەى نەو بۇچوونەى ھەيە گوايە دەبىتە ھۈى
 بەھىزكردنى لايەنى سىكىسى ھەموو راستىيەكان پىنچەوانەى نەمە دەلىن بۇيە
 تاك ناتوانىت كارى سىكىسى وەكو جاران بە نە نجام بگەيەنىت. بۇيە
 ناچار دەبىت پەنا دەباتە بەر مىكانىزمەكانى بەرگىرى و بانگەشەى نەوۋە دەكەت
 كە ھاوسەرمەكى خىانەتى لىكردوۋە.

• ھانوسىنەيشن: لە كاتى ھۈشەنگى تەواودا و تاك بەمە زۇر نىگەرەن دەبىت و
 رەنگە گۈى رايەلى ھەرمانەكانى بىت كە نەلايەن نەو دەنگانەوۋە پىنى دەوترىت.

۲- زىانەكانى خواردنەوۋە لەسەر پەيوەندى خىزانى: تاك ھەموو بايە خىكى برىتى
 دەبىت لە چوئىتى پەيدا كردنى مەى برىكى زۇر لە داھاتى خۇى بۇنەو
 مەبەستە سەرف دەكەت و نەمەش زۇر جار كاردەكەتە سەربارى ئابوورى خىزان و
 وادەكەت نەندامانى خىزان ھەلى بژىۋى ژيانىان بىدەن لە سەرچاۋەى ترموۋە كە
 دەشى نادروست بىت.

تاك نامادەيە لەو پىناۋەدا درۋيا دزى بگەت تاكوبرى پىنويستى لە مەى دەست
 بگەوئىت، شەوان درەنگ دىتەوۋە ، دەبىتە مىۋانى بار و يانەكان و ھاۋەلەكانى
 زۇربەى ھاۋشىۋەى خۇيىن و بايەخ دانى بە كىشەكانى خىزان كەم دەبىتەوۋە و لە
 جىھانىكى تايىبەت بە خۇى دەزى و پەيوەندى لەگەل نەندامانى خىزان كەم دەبىتەوۋە
 و كەمترىن ماۋە لەگەل نەواندا بەسەردەبات و زۇر جار بەرەستىك دروست دەبىت
 لەنىۋان نەو و نەندامانى تىرى خىزاندا كەوادەكەت مەمانەى پىنەكەن و ھاۋەشى
 نەكەن لەكىشەكانى خۇيان.

دەشى بەھۈى نەمەوۋە نەندامانى تىرى خىزان فىرى ھەمان رەقتار بىن و نەم خۇى
 ھاندەريان بىت و بۇنەوۋەى كەش و ھەۋاى تايىبەتى ھەبى وداۋاى ھەندى شتى
 نەشياۋيان لىبىكەت وەكو بىننىنى رۇلى نەو سۇزانىانەى كە بەناۋى ھونەرموۋە

سه ماده‌کن و هوندری سه‌ماگردنیش ده‌شیبونین و نه‌میش رۆلی پیاوه چوار پیکه ده‌بینی که به‌دموری سه‌ماگردا ده‌سوریت‌وه، ناوبه‌ناو سه‌ماگرد سواری ده‌بی ۱۱۱

نه‌مه سه‌رمای نه‌ومی له‌رووی سیکسیه‌وه لاواز ده‌بیت و ناتوانی به‌شیومی جاران به‌هه‌مان چالاکی په‌یوه‌ندی له‌گه‌ل خیزانه‌که‌یدا هه‌بی و توشی واهیمه‌ی خیانه‌ت ده‌بی و ده‌نگه‌ بگاته‌ ناستی نه‌ومی خیزانه‌که‌ی ته‌لاق بدات یان بیکوریت و هه‌ندی جار مندا له‌کانی و خۆشی ده‌کوژیت.

ریژمی ته‌لاق دان له‌نیوان مه‌ی خۆراندای زباتره‌ وه‌ک له‌ خیزانه‌کانی تر ، هه‌روه‌ها خیزانی نه‌و پیاوانه‌ی ده‌خۆنه‌وه‌ زباتر نه‌گه‌ری توشبوونیان هه‌یه‌ به‌ دله‌راوکی و خه‌مۆکی و دابرا‌نی کۆمه‌لایه‌تی.

په‌یوه‌ندی سیکسی نادروست له‌گه‌ل تابۆدا واته‌ له‌گه‌ل که‌سانی پله‌یه‌ک و نه‌وانه‌ی ناشی کاری سیکسیان له‌گه‌ل بکری‌ت له‌ نیوان مه‌ی خۆراندای زۆر زباتره‌ وه‌ک له‌ که‌سانی تر و چیرۆکی ده‌ست درێژێ کردنه‌ سه‌ر خوشک و دایک و خیزانی باوک له‌ نیوان مه‌ی خۆراندای شتیکی نامۆ نییه‌.

کاریگه‌ری خواردنه‌وه‌ به‌ پی نه‌و برمی تاک ده‌یخوا ته‌وه‌ ده‌گۆریت به‌م جوړمی

خوارمه‌:

کاریگه‌ری که‌م له‌سه‌ر باری کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستی	نی‌ر بری که‌متر له‌ ۲۰ یه‌که / هه‌فته می‌ که‌متر له‌ ۱۴ یه‌که / هه‌فته
کاریگه‌ری مام ناوه‌ندی له‌سه‌ر باری کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستی	نی‌ر بری ۲۱-۵۰ یه‌که / هه‌فته یه‌کدا میینه‌ بری ۱۵-۳۵ یه‌که / هه‌فته یه‌کدا
کاریگه‌ری زۆر له‌سه‌ر باری کۆمه‌لایه‌تی و ته‌ندروستی	نی‌ر بری زیاتر له‌ ۵۰ یه‌که / هه‌فته می‌ بری زیاتر له‌ ۳۵ یه‌که / هه‌فته

مه‌به‌ستمان له‌ یه‌که‌ چیه‌؟

نزیکه‌ی ۸ گرام نه‌لکحول یه‌کسانه‌ به‌ یه‌ک یه‌که‌ له‌م خشته‌یه‌ی خوارمه‌دا ریژمی سه‌دی نه‌لکحول له‌ هه‌ندی جوړی مه‌شرویدا روون کراوه‌ ته‌وه‌ له‌گه‌ل نه‌ومی هه‌ریه‌که‌یان چه‌ند یه‌که‌یان تیندایه‌:

جۆرى مەشروب	رېژىمى سەدى ئەلگھول	يەكە
بىرە	۲٪	۲ يەكە / پاينت
بىرمى خەست	۵،۵٪	۴ يەكە / پاينت
سېدار	۴٪	۳ يەكە / پاينت
واين	۸-۱۰٪	۷ يەكە / بوتلىك
شىرى ، پۇرت ، قىرمۇس	۱۲-۱۶٪	۱۵ يەكە / بوتلىك
ويسكى ، جن ، فۇدگا ، براننى	۲۲٪	۳۰ يەكە / بوتلىك

كىشەى رېا وپان:

- ئەسالى (۱۹۹۰) ئە وولاتە يەكگرتوومكانى ئەمەرىكا (۴۴۲۹ كەس) بە رووداوى رېا وپان مردوون كەلە (۴۱٪) يان پەيوماندى بە خواردنەوۈ ھەبوۈە.
- ئەوانەى مەى خۇرن پىنش كەسانى تر دەمرن بەھۇى:
- ۱- توندوتىژى ئە تونىژىنەوۈيەكدا ئە ئەمەرىكا ناماژە بەوۈ دەمات ۲۴٪ مردن دىگەرئىتەوۈ بۇ توندوتىژى.
 - ۲- خۇكۇشتن ئە مەى خۇراندا شەش ھىندى مەى نە خۇرانە.
 - ۳- رووداوى رېا وپان.
 - ۴- ھەوگەردنى جگەر وپەتكىياس و سىيەكان
 - ۵- نە خۇشپىەكانى كۇنەندامى سوران وىكو بەرزى قشارى خۇنن وجەلئە.
 - ۶- بەدخۇراكى كەمى فېتامىيەنەكان بەتايىيەتى كۇمەلەى فېتامىن بى.
 - ۷- پەركەم كەلەنە نجامدا زۇرتىر توۈشى بەركەوتن دەپىت .
 - ۸- ژمھراوى بوون بەھۇى خواردنەوۈى بىرىكى زۇر مەى.

هه ئهنگاندن

زياتر له پيژمړنك هه يه بۆ هه ئهنگاندن باري تاكيكي مه ي خور به لام زور
گرنگه ده بى زانيارى ته واو له تاك و مريگيرى سهاره ت به :

• له كه يه وه ده خواته وه ؟

• چى ده خواته وه ؟ ﴿ واته چ جوړه مه يه ك به كاردينى بيره ، ويسكى ، ﴾
چهند ده خواته وه ؟

• له كوئى ده خواته وه ؟ (له مائه وه يان له بارم كان)

• له گه ل كيدا ده خواته وه ؟ (به ته نيا يان له گه ل هاوه له كاندا) ؟

• له خيزانه كه ياندا كه سى تر هه يه بخواته وه ؟

• هيج گرتى خيزانى توشبووه به هوى خواردنه وموه ؟

• هيج گرتى يان نه خوشى جهسته يى هه يه به هوى خواردنه وه ؟

• هيج په شوى دىرونى توشهاتووه به هوى خواردنه وموه ؟

• هيج گرتى ياسايى توشهاتووه به هوى خواردنه وموه ؟

• پيشتر هيج ههولى وازهينانى داوه كه سهرنه كه وتوو بىنت ؟

• هوى چى بوه كه ههولى يان ههوله كانى پيشووى سهركه وتوو نه بوون ؟

• باري دارايى و سهرچاوه ي دارايى چيه ؟

• به نيازه وازهينيت يان نه ؟

• هوكارى وازهينان چيه ؟ (گرتى كۆمه لايه تى ، ئابوورى ، نه خوشى جهسته يى
يان دىرونى ، گه راندنه وه بۆ ناين) .

• ههروها پيژمړى كه هيج (CAGE) هه يه ، هه ر تاكيكي مه ي خور دووان يان
زياترى له راپرسيه هه بىنت ئه وه خواردنه وه كه ي نامازه به خشه به وه ي ده شى
جى مەترسى بىنت .

۱- هيج كات هه ستت كردووه كه پيويسته واز له خواردنه وه بىنيت .

۲- هيج كاتى يه كىك هه بووه بىزارى كردىت به ره خنه گرتن له وه ي كه ده خويته وه .

۳- هيج كات ئۆمه ي خوت كردووه سهاره ت به وه ي ده خويته وه .

۴- هيج كات هه بووه به يانيان له گه ل چاوه له نيناندا بخويته وه .

ناشان كه هيج دوو پرسىارى تريشى زياد كرد بۆ نه وان ه ي دوو وه لامى به نينان

هه بى له و چوار ه سهرموه :

۱- زۆر ترين برى له لكهول چهنده كه له رۆژىكدا به كارت هيناهه ؟

۲- زۆرترین برى ئەلچىلەر چەندە كەلە ھەقتەيەكدا بە كارت ھىناوہ؟

ئايىندەى تاك:

ئەوانەى ئە سەرەتاي دەست پىكىردندان دەتوانن وازھىنن و ئەگەرئىتەو سەرنەم كارە و ئايىندەيان

باشە ، بەلام ئەو تاكەى ئەم سىفەتەنەى خوارموى ھەبى ئايىندەى گەش نىيە:

۱- ئەوانەى تىكچوونى كەسىتپان ھەيە بەتايىيەتى كەسىتتى دژە كۆمەن.

۲- ئەوانەى لەرووى كۆمەلەيەتپىيەو دابراون و بەتەنپا دەژىن.

۳- ئەوانەى سزادراون بەبەندكردن بەتاوانى خواردنەو.

۴- ئەوانەى بىكارن.

۵- ئەوانەى تووشى ئەخۇشى ھاتون بەھۇى ئەلچىلەرەو ھەكوئەخۇشى جگەر و

ھەوگەردنى پەنگرىاس وسىيەكان .

چارەسەر

گەرنەگەرتىن خال ئە چارەسەردا برىتپىيە لەومى تاك نيازى وازھىننەى ھەبى واتە باومرىكى تەواوى

ھەبى بەوازھىنن دەنا ھەولەكان بەفەرۇ دەچن و تاك پاش ماوئەك دەگەرئىتەو سەر خواردنەو ، بۇيە

زۆر گەرنەگە لەسەرەتادا كاتى پىنويست تەرخان بەگەين بۇگوى گەرتن ئە تاك ھەولە بىدەن قەناعەتى تەواو

بكات بە وازھىنن و زىانەكانى خواردنەوى بۇباس بەگەين بە تەواوى گوى بەگەين لەومى كە دەيزانىت و

پاستىيە شاروومەكانى تىرى بۇروون بەگەينەو و گەر بۇچوونى ھەلەى ھەبوو بۇچوونەكانى بۇراست

بەگەينەو.

چارەسەر دەبىت لەسەر چەند تەومرەيەك بىت،

۱- كۆمەلەيەتى: ھەك وووتمان خىزان و دەمورويەر كارىگەرى كەورەى ھەيە لەسەر

تاك بۇيە ئە چارەسەرىشدا ھەمان رۇلى گەرنىكان ھەيە دەبىت خىزان پاپىشت و

ھاندەر بىت بۇ وازھىنن ئەم خووە خراپە.

ھەولەدان بۇگۇرپنى جۇرى پىشە بەتايىيەتى گەر لە بارەكاندا كارى دەكرد. خۇ

گەر بىكاربوو پەيداكرەنى كار ھەنگاوىكى گەرنەگە ئە چارەسەردا و ھەولەدان بۇزال

بووون بەسەرەكاتى بەتالدا بە وىرەش كەردن يا خويىندەو يا ھەر چالاكەيەكى تەركە

ئەرمزوى بكات. وازھىنن ئەو ھەولەلەى كە ھاندەرىن بۇ خواردنەو و ھەولەدان بۇ

دۆزینه‌ومی هاوه‌لی نوی.

۲- چاره‌سهری دموونسی : له‌رنی چاره‌سهری به‌کۆمه‌ل و چاره‌سهری به‌ته‌نیا و چاره‌سهری خیزانی.

۳- به‌کارهینانی دمرمان : نه‌و تاکانه‌ی توشی ئالوده‌بوون بوون پنیوستیان به‌ چاره‌سهر هه‌یه به‌ دمرمان به‌ تاییه‌تی له‌ هه‌فته‌ی یه‌که‌می وازه‌یناندا تاکو ژانین به‌سهر نیشانه‌کانی ئیگرته‌وه که‌ دوا‌ی ۴ - ۱۲ کازیر له‌ دواخوارنه‌وموه روودمات تاک توشی له‌رزین و عه‌به‌فکردنه‌وموه بینخه‌وی و خیرالیندانی د‌ل و د‌لتیکه‌ل هاتن و رشاندنه‌وه و بی‌نۆقره‌یی و د‌له‌راوکی و هه‌لۆسه‌ ده‌بیت، نه‌م نیشانه‌ ده‌گاته‌ لۆکه‌ له‌ماوی ۴۸ کازیر و له‌ماوی ۲ - ۵ رۆژدا دیار‌نامینی و تا نیشانه‌کان توندتر بن‌ماوه‌یه‌کی در‌یژتر ده‌خایه‌نی.

نزیکه‌ی له‌ ۵٪ - ۱۵٪ یان توشی فی‌ده‌بیت به‌تاییه‌تی له‌ ماوی یه‌که‌م ۴۸ کازیری پاش دواخواردنه‌وه و ده‌شی له‌ ماوی هه‌فته‌ی یه‌که‌می دواخواردنه‌ومدا بیت بۆیه زۆرگرتکه‌ که‌سوکار و پزیشک په‌له‌ نه‌که‌ن له‌ ناردنه‌ومی که‌سه‌که‌ بۆ‌مانه‌وه تاکو له‌مه‌ترسی به‌ دوور بن‌چونکه‌ گه‌ر حاله‌تی بورانه‌وه روودات وباشتره‌ له‌ نه‌خۆشخانه‌ چاره‌سهر بکړیت.

له‌ نزیکه‌ی له‌ ۵٪ نه‌وانه‌ی وازدینن توشی حاله‌تی وورینه‌ی له‌رزۆکی ده‌بن (Delirium tremens) ده‌بن، که‌ تاک له‌و کاته‌دا بیروه‌وشی باش نیه‌ و کات و شون و که‌سه‌کان ناناسینه‌وه و هه‌لۆسه‌ی ده‌بیت (بینین، بیستن ...) حاله‌ته‌که‌ی به‌ پنی کات ده‌گۆری له‌ شه‌ودا خراپتر ده‌بیت، له‌ حاله‌تی زۆر تونددا وه‌همی ده‌بیت، عه‌به‌ق زۆر ده‌کاته‌وه و په‌له‌ی گه‌رمی به‌رزده‌بینه‌وه، نۆقره‌ناگری.....

نه‌م حاله‌ته‌ له‌ ژێر چاودیری ووردی چزیشکدا چاره‌سهر ده‌کړی و رینه‌یایی و دمرمانی پنیوستی بۆ به‌کار ده‌هینری.

خۆپاراستن:

هه‌میشه‌ ده‌لین خۆپاراستن له‌ چاره‌سهرکردن باشتره، بۆیه گه‌ر تاک هه‌ر له‌سه‌ره‌تاوه‌ خۆی بپاریزیت زۆر باشتر و چاکتره‌ وه‌ک له‌وه‌ی که‌ توشی ئالوده‌بوون بی، نیشانه‌کانی (ماکه‌کانی) به‌کارهینانی تیا دمریکه‌وئیت پاشان به‌شون چاره‌سهردا بگه‌ری.

له وولاته يه گگرتووه کانی نه مهريکا له نيوان سالانی (۱۹۲۰-۱۹۲۳) هه وئیکی جديانه درايو ريگرتن له مهی خوادنه وه و کومه له ياسايه کی توند دانرا بو سه ريپنچی کهران ، نه نجامه که ی:

۱- ۱۲۰۰ کهس له سينداره دران.

۲- ۵۰۰۰۰۰ (نيو ميلیون) کهس به نديکران به هوی سه ريپنچيه وه.

۳- هه ئه ته که سه رنه که ت و ريگه درايه وه به هاوالتيان بو سه له نو ی مهستی).

نهم ريگه پندانه له سه ر بنه های سوودو زیان نه بوو واته له بهر نه وه نه بوو که مهی سوودی هه يه به لکو له بهر نه وه ی هه ئه ته که سه ر که وتی به ده ست نه هینا! نه توانين گرتگرتين ريگه کانی خوپاراستن و بهرنگاريوونه وه ناژمار بکه ين به :

۱- کهم کردنه وه ی بهرهم هینانی نه لکحول.

۲- کهم کردنه وه ی هینانی مهی له دهرموی وولات و دانانی باجی زورتاکو نرخی بهر زبیته وه کرپنی له توانانی زۆریه ی که سدا نه بیت.

۳- کهم کردنه وه ی ريژمی نه لکحول له گيراو مگاندا.

۴- دانانی چاودیری ته ندروستی له کارگه کانی بهرهم هینانی نه لکحول تاکو بری نه لکحول زیاده کریت له گيراو مگاندا.

۵- دیاری کردنی شویی فروشتن و دانای کاتی دیاری کراو بو فروشتن.

۶- بهر زکردنه وه ی ته مهنی نه وانه ی سهردانی بار و یانه کان ده کهن له ۱۸ ساليه وه بو ۲۱ سالی .

۷- کهم کردنه وه ی ريکلام له که ناله کانی راگه یاننده وه (ته له فزیون ، روزنامه و گوژمارگان).

۸- نویسنی ناگادار کردنه وه له سه ر سه رجه م بوتله کان که مه شروب زیان به خشه و مکو چون له سه ر پاکه تی جگه ره دهنوسريت.

۹- کهم کردنه وه ی ئیدانی نه و فليم و زنجیرانه ی که پالسه وان که سیکي مهی خوره و له هه مان کاتدا تاکيکی نمونه يیه و دلسۆزی گهل و نیشتمان و به ها مروڤايه تيبه کانه ؟).

۱۰- دهرکردنی یاسای گونجاو بو ريگرتن له مهی خواردنه وه.

۱۱- زیادکردنی رینمایی و روشنبیری تەندروستی لەمەرزیا نەکانی ئەلکحول لە خۆبەندگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

۱۲- بایەخ دانسی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەوخیزانانە کە تاکیکیان مە ی خۆرە تاکو ئەوانی تریش فیری بەکارهینانی مە نەبن.

۱۳- کاریگەرکردنی رۆلی پیاوانی ئایینی و کەسانی روشنبیر بۆریگرتن لەم کردەمویه.

۱۴- ریکخراوەکان و سەنتەرەکانی گەنجان و خۆبەندکاران و قوتابیان و ریکخراوە کۆمەڵایەتیەکان رۆلی گەورەیان هەیە لەم بەرمو رووبۆنەمویهدا.

تیبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکیک بزانێ لە هەر قۆناغێکی خواردنەوهدا بێ دەتوانی بەسەرکەوتوی وازبێنیت گەر مەبەستی وازهێنان بێ و ئەو بۆ چۆنە هەڵەیهی لەنیوان خەتکیدا هەیه (من تازە ئەلکحول تیکەل بە خۆبەندم بۆوه) خۆبەندم پێس بۆوه (بێ خواردنەوه هەلناکەم) گەر نەخۆمەوه تیک دەچم (ئەمانەو گەلێ بۆچوونی هەڵە تر کە زۆرجار یان هەندێجار دەبنە بەرپەست لەوی تاک بەشوین چارەسەردا بگەرێ یان هەندێجار تاک دەیکاتە پیاوو (پاساو) تاکو وازنەهێنیت . هەندێ هەرزەکاری بەسەزمان بە شانازیەوه دەلێ من مەشروب تیکەلێ خۆبەندم بۆوه رەنگە ئەم وەهەمە فرۆشیارەکان فیریان کردبێ تاکو بریکسی زیاتر بکری و رەواجی بێ بۆ کاسپەکەیان.

مادە ھۆشبەرەکان

لە دێر زەمانەوه مەرۆڤە ھەولێ داوہ رینگا چارە بۆ کێشەوگرەتەکانی بدۆزیتەوه هەندێجار لەو باوەڕیدا بۆوه کە دەرمان یان هەندێ گژوگیا دەتوانن خوشی پێبەخشن و لە نارەحەتی رزگاری بکەن ، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێ گژوگیا و دەرمانی بەکارهیناوە تارا دەیهک نارامی و خوشیەکی کاتیان پێبەخشیوە بەلام پاش بە ناگاہاتنەوه هەمان کێشەونارەحەتی بەردەوام بۆوه، گەر خراپتر نەبووێ باشتر نەبۆوه. بێگومان بەراکردن و خوشاردنەوه کێشەکان چارەسەر نابێت.بۆیە

تﺎﻙ ﭘﺎﺵ ﻣﺎﻭﻩﻳﻪﻙ ﻟﻪ ﺑﻪﻛﺎﺭﻫﯿﻨﺎﻧﻰ ﻧﻪﻭ ﻣﺎﺩﺍﻧﻪ ﺳﻪﻳﺮ ﺩﻣﻜﺎﺕ ﮔﺮﻓﺘﻪﻛﻪ ﻟﻪ ﻳﻪﻛﻪﻭﻩ
 ﺑﯚﺗﻪ ﺩﯞﯞ ، ﺳﻰ ﻳﺎﻥ ﺩﻩ ﭘﻪﻧﮕﻪ ﺯﯨﺌﺎﺗﺮﯨﺶ . ﭼﯜﻧﻜﻪ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺳﻪﺭﻣﻜﯩﻪﻛﻪ ﺑﻪﺭﺩﻣﻮﺍﻣﻪﻭ ﮔﺮﻓﺘﻰ
 ﻧﺎﻟﯘﺩﻩﺑﯘﻧﯩﺶ ﺩﯦﺘﻪ ﭘﺎﻟﻰ ﻭﺯﯨﺌﺎﻧﻰ ﺟﻪﺳﺘﻪﻳﻰ ﻭ ﺩﻣﺮﯨﻨﯩﻰ ﻭ ﮬﺎﯞﺷﺎﻧﻰ ﺩﻩﺑﯩﺘﺖ ﻭ ﺑﺎﻳﻪﺧ
 ﻧﻪﺩﺍﻧﻰ ﺗﺎﻙ ﺑﻪ ﺧﯘﻱ ﻭ ﺑﻪ ﺧﯩﺰﺍﻥ ﻛﯩﺸﻪﻳﻪﻛﻰ ﺗﺮﻳﺎﻥ ﭼﻪﻧﺪ ﻛﯩﺸﻪﻳﻪﻛﻰ ﺗﺮﻱ ﺑﯘﺩﺭﯨﺴﺖ
 ﺩﻣﻜﺎﺕ ﻭﺯﯨﺌﺎﻧﻰ ﻧﺎﺑﯘﻭﺭﻱ ﺑﺎﺭﻩﻛﻪ ﮔﺮﺍﻧﺘﺮ ﺩﻣﻜﺎﺕ ﻭ ﺩﯞﯞﺭ ﻧﯩﻪ ﻻﺩﺍﻥ ﯞﻛﯩﺸﻪﻱ ﻳﺎﺳﺎﻳﺶ ﺑﯩﺘﻪ
 ﭘﺎﻟﻰ .

ھېۋرکەر موھکان و دژە دلەراوکییه کان

Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

نەم کومەلە یە بریکسی زۆر دەرمان لەخۆ دەگرێت وەک دایازپام و نۆکسازپام و کلۆردایە زیپۆکساید و لۆرازپام و پرازپام و نەپرازۆلام و کلۆنازپام و فلورمزپام و تراپە زۆلام و فینوباربیتال و نەموباربیتال و پینتوباربیتال و مېرۆبامیت و پارالیدھایت و.....

نەم گرۆپە گەر ماوەی دوو ھەفتە بۆ مانگێک بە بری زۆر بەکاربھێنری نەگەری ئالودەبوونی ھەیە ، لە کاتی بەکارھێنانیدا تاک ھەست بە ئارامی دەرۆنی و خەوالویی دەکات.

نیشانەکانی لیگرتنەوہ:

ھەركاتی تاک بێھوی بری مادەكە كەم بکاتەوہ یان رایگریت لە ماوەی ۱۲- ۲۴ کاتیژدا نیشانەکانی لیگرتنەوہ بەدەردەكەون و لە ماوەی ۴- ۷ رۆژدا دەگاتە ئۆتکە ، بە پێی جوړی دەرمانەكە دەگۆرێت . گرتگرتین نیشانەکان بریتین لە :

• دلەراوکی و بێنۆقرمی.

• دابەزینی پەستانی خوێن لە کاتی وستاندا.

• لاوازی و لەرزین.

• تا ئیھاتن.

• ورنەکردن یان بزرکاندن لەبەر خۆیەوہ.

• فیللھاتن.

زۆرجار بۆ چارەسەرکردن پنیۆستمان بە خەواندنی نەخۆش دەبێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکدا چارەسەری بۆ دەکړیت.

وړوژینه ره کانی کوننه ندای دهمار

Central nervous system stimulants

وېکو نه مېتامين وکوکايين و فينېتازين و ميس نه مېتامين و فينل پړوپه نولامين. به کارهينانی دېتته هوی به ناگایي و زیادېوونی چالاکی ماسولکه کان و بهرېونه ووی وورمو ه زکړدن به یاری و قسه کړدن. خیرا لیدانی دل و بهرېونه ووی فشاری خوین و بهر دموام به کارهينانی دېتته هوی سه ره لدانی حالتی و هم و ه لومسه و به کارهينانی به بری زورېنگه بیتته هوی فیلپاتن و له هوشوچوون و مستانی ه ناسه.

ده توانين نيشانه کانی لنگرته وه به به کارهينانی دمرمانه کانی دژغمه موی و نيشانه کانی ه لومسه و هم به دمرمانی دژسايکوس چاره سرېکين.

هه لوسينوزينه کان (نه وانهی هه لومسه دروست ده کهن)

hallocinogens

وېکو لایسېرېک نه سید داینسیله ماید (له سالی ۱۹۴۴ له لایه ن هوفمانه وه دروستکرا) و سیلوسيبين و مه سکېن و فنسايکلیدين.

پاش نیوکاژیر له و مرگرتنی دمرمانه که کاریگره دمرده که ویت و ماوی ۱۲ کاژیر ده خایه نیت و تاک له و ماوی ده ه لومسه ی جیای دېت به تاییه تی هه لومسه ی بینن و نه م پیکهاته یه له سه ره تادا له لایه ن نوسه ره کانه وه به کارده ينرا تاکو توانای نه فرانديان زيادېکات و چیروی نه قسانه یی زیاتر بنوسن. به لام به هوی زیانه کانی وه ریگری لیکرا.

پاش نه مانی کاریگره یه که ی تاک هه ست به خه موی و دل راوکی ده کات. ده توانين له رنی دنیا یی کړنه و مو هندی له پیکهاته کانی بنزودا زېپینه وه چاره سره ی حالت ته بکه یين.

كانابيز (حەشيش) ماريچوانا (ماريوانا)

Canabis(marijuana) Hashesh

بە پىنى رىڭخراوى تەندروستى جيهانى ۱۴۷ مليون ھاۋالاتى حەشيش بەكاردينن.

شىۋازى بەكارهينان لەرى كىشان ، تىكە ئكردن لەگەل خواردن . گەر بە شىۋازى كىشان بەكارهينریت پاش چەند خولەكى كاريگەرەكەى دەرەكەوى و گەر بە شىۋازى تىكە ئكردن لەگەل خواردندا پاش نزيكەى ۲۰ خولەك.

لەكاتى بەكارهيناندا تەك ھەست بە ئارامى و شادمانى و زىادبوانى شەھىەى خواردن دەكەت و لەھەمان كاتدا دلى خىرا ئىندەمەت و دەمى وشك دەبى و سپىنەى چاۋى سووردەبىتەو و ھەندىجار گرتى دەبى لە ھەستكردن بە كات و شوڤن و پلەى گەرمى لەشى دادەبەزى و ھزرى خاۋدەبىتەو و دەشى نۆبەى زوھان رويدات بۇ چەند رۇژىك. لە رى دنىايى كەردنەو و دەرمانى پىۋىستەو چارەسەردەكرىت.

نۆپەيدەكان

Opioids

رومكى خەشخاش (papaver Somniferum) لە سەرانسەرى جيهاندا دەروى و بەرزى ئەم رومكە نزيكەى ۳- ۴ پى دەبى لە ھەر دۇنمىكدا ۴۰- ۶۰ ھەزار رومك دەروى و نزيكەى ۱۰ كغم ئەفون دەمەت ئەمەش بەشى ئەو دەكەت ۱ كغم ھىرونى ئىبەرەم بەينىرى. گولەكانى خەشخاش رەنگيان لە سپىدەو تا سۈرى تۇخ ھەيە.

لە رومكى خەشخاشەو ئەفون دروست دەكرى لە ئەفونەو مۇرفىن لەویشەو كۆدايىن و ھىرون دروست دەكرى. ئەفون وشەيدەكى يۇنانىدەو بەماناى گوشراو دىت ، جوتيارەكان لە كاتى دوانىومرۇيان ئىۋاران بە چەقۇيەكى تىژ تۆرەكەى تۆۋەكە برىندار دەكەن بە قولەكى كەم چەندە ملىمە تريك پاشان بە جىنى دىلن بۇ رۇژى دوايى دەرەوئەيەكى لىنجى رەنگ بونى (تەلخ) دىتە دەرى و بە شتىكى تىژ لە رومكەكە دەكرىتەو برىتتە لە ئەفونى سروشى.

نەفىون بەگەلى شىنۋە بەگاردەھىنرى ھەر لەۋى دەخرىتە ژىر زمان و لەگەن
خواردنى قامدا دەتوتتەۋە بۇ خواردنى لەگەن ئاۋدا يان تۈندەۋى لە چايان لە
قامدا يان كىشانى ۋەك جگەرە يان نىرگەلە.

ھىرونى پاك و ساغ رەنگى سىپە و ئەۋانەى دەستكارى كراون يان تىكەن
بە مادەى تر كراون رەنگيان بۇرە يان تىرە. ھىرونى ساغ سى جار ﴿۳۰﴾ جار) لە
نەفىون بەھىزترە. نىزخى يەك گرام ھىرون ۵۰ - ۱۰۰ يۈرۈپە واتە ﴿۱﴾ كىلوگرام بە
۵۰۰۰ - ۱۰۰۰۰ يۈرۈپە بە پىنى پاك و ساغى ھىرونەكە دەگۈرى) تاكى ئالۋودەبۈو
رۇژانە برى ۲۵، ۰ - ۲ گرام بەكار دىنى واتە گەر ھىرونى ساغ بەكارىنى رۇژانە ۵۰
- ۲۰۰ يۈرۈى دەۋى و مانگانە ۱۵۰۰ - ۶۰۰۰ يۈرۈنەمە گەر لە لايەن باندەكان و
بازرگانەۋە نىستفال نەكرى چۈنكە زۇرەيان زۇر زياتر دەگەۋى لەسەريان.

بە پىنى رىكخراۋى تەندروسىتى جىھانى نىزىكەى ۱۲،۵ مىلۇن گەس نۇپەيد
بەكار دىنن.

نەۋەى نەم گروپە ۋەكو مۇرەين و ھىرون و ھايدۇرۇمۇرەين و ئۇكىسى مۇرەين و
كۇداين و ھايدۇرۇكۇدۇن و مىسادۇن و مېپىرىدىن و ئەلفا پىرۇدىن و پىنتارۇسۇن و.

لەسەرەتەى بەكارەيناندا تاك ھەست بە خۇشى و چالاكى دەكات پاشان
خاۋبونەۋە كەمى بە ناگايى و نەمانى شەھىدى خواردن و لاۋازى سىكىسى. دەشى تاك
بە ماۋى ھەقتەيەك توشى ئالۋودەبۈون بىي.

دەشى تاك توشى ژەھراۋى بۈون بىيى بەم مادانە بە برىكى كەم يان زۇر، گەر
برەكە كەم بىت ئەۋا دەبىتە ھۇى دىتىكەن ھاتن و رشانەۋە و كەم بونەۋەى بە ناگايى
و كەمى ھۇشپىندان و قەبىزى و خوراندن و بىرچۈنەۋە سۈۋرۈنەۋە و تەسكۈنەۋەى
بىلبىلەى چاۋ.

گەر بە برىكى زۇر ژەھراۋى بۈبىت دەبىتە ھۇى دابەزىنى پەستانى خۈنن و
بورانەۋە كۈبونەۋەى ئاۋ لە سىەكاندا و خەقەبۈنى ھەناسەدان و فى.

گەر بۇ ماۋىيەكى درىژ بەكارەينى دەبىتە ھۇى لەرۈكى پەلەكان و قەبىزى و
لاۋازى جەستەى و لاۋازى سىكىسى.

نیشانه کانی لښکرته وه:

نیشانه کان پاش راگرتنی و مرگتن به ماوی ۸- ۱۰ کاژیر دست به درکه وتن ده کهن و دهگنه لوتکه له ماوی ۴۸- ۷۲ کاژیر و دیارنامینن له ماوی ۷- ۱۰ روژدا.

گرنگترین نیشانه کانیښ بریتین له :

• فرمیسک هاتنه خوارمومو لووت ناوکردن.

• عه دره فکر دنده وه.

• بیڅه وی و بینارامی.

• موورمه قبوون.

• فراوانبوونی بیلبله ی چاو.

• باوښکدان.

• عه ودالبوون به شوین دمرمانه که دا.

چارمسر به ته وای دمیت له ژیر چاودیری پزیشکدا بیت.

تیبینی: و اباشتره ټاک هرگیز لاهم مادانه به کارنه هینن و نیی نزیک

نه بیتوه، گر له و که سانه بوو که لاهم مادانه به کار دینیت و اباشتره هیرون به لهری

دمرزیه وه به کارنه هینیت گر له و تاکانه یه که بهم جوړه به کاری دینی پنیوسته

په یرموی لاهم خالانه بکات:

• پنیوسته سرنجی تازه و پاکژ به کاربیتیت.

• ناوی پالیوراو به کاربیتیت.

• هرگیز دمرزی که سانی تر به کارنه هینیت.

• شونی دمرزی لیندانه که بکوری وات هه مووکات له هه مان شونی نه دهیت.

• هرگیز مل یان بن یان مه مک به کاره مینه وک شونی دمرزی لیندان.

• هرگیز له شونینکی مده که هه وکردن هه بیت.

• دنلیابه له تواندنوهی ماده که به ته وای پیش به کارهینانی.

• هه میشه به ناراسته ی خوین دمرزی به کارینه نه که به ناراسته ی پیچه وانه.

• له کاتی ته نه اییدا هیرون به کاره هینه.

هه ئمژەکان

Inhalants

ئەم سالانەى دوايیدا ئەم ڕىگەيە زۆر بەکار دەهێنرێت بە ھۆى ھەرزانی نرخ و بە ناسان دەست کەوتن و نەبوونی ڕىگەرى لە بەدەست ھێنانى و ناسانى ھەلگرتن و بەکار ھێنانى لە مال و شوێنى کار.

نمونەى ئەم مادانە وەک گازولین و سىکۆتین و بۆياخ گەرنگترین زيانى لاوەکى ئەم مادانە پوکانه وەى خانەکانى مێشکە و توشبوون بە خەلەفاندن. ھىچ چارەسەرى نەى وائە بۆ ئەم ھالەتە جگە لە ڕىگەگرتن لە بەردەوام بوون و چارەسەرى دەرونى.

دژە کۆلینىر جىک

anticholinergics

وێکۆنە ترۆپىن و ئارتىن و سکۆپۆلامىن و بىلادونى و ... لە کاتى بەکار ھێنانىدا ھەست بە ئارامى و شادمانى دەکات و لە کاتى ئىگرتنە وەدا ھەست بە دلەراوى و نازەھەتى و بىزارى و تەورەيى دەکاو ھەندىجار نىشانەکانى ھەلامەتى تىابە دەردەکەوت.

ئێمدا پىويستە وەلامى پرسىيارىک بەدەينە وە ھەموو کۆکىن کە ئەم مادانە زيانى زۆر و بکۆريان ھەيە کەواتە ھۆى بەکار ھێنانى بۆ چى دەگەرێتە وە؟
دەتوانىن گە ئىک ھۆکار رىز بەند بکەين لە مەر ھۆکارى ڤىر بوونى بەکار ھێنانى ئەم مادانە گەرنگىريان :

- پەرۆمردەى خراپ و بى ناگايى باوان لە منداڵەکانيان.
- پەرەتە وازە بوونى خىزان بە ھۆى جىابونە وە ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستى پەرۆمردە.
- لاسايى کردنە وەى کەسانى لە خۆى گەورەتر کە پىشەنگن ئەم کارەدا باوک، برا، ھاورى خراپ.

- خوش گوزمرانی و نه زانینی سهرکردنی پاره و نارمزوی تاقیکردنه وه.
 - بۆ چوونی هه له له مهر په یوهندی نهم مادانه به سیکسه وه.
 - مجامله کردنی کهسانی تر بۆ تاقیکردنه وه.
 - به کارهینانه و می دهرمانه که بۆ ماوهیه کی درێژتر له می پزیشک دهینوسی.
 - هه ندیجار به هوی هه له ی پزیشکه وه که بۆ ماوهیه کی درێژتر له پنیوست دهرمانه که دمداته نه خوش.
 - بوونی په شیویه دهریوه کهان و مکو خه مکی و سکیژوفرینیا و دله راوکی ...
 - نه گهری به کارهینان چوارهینده زیاده دمکات.
 - راگه یاندن ، پيشاندانی نه و که سانه به که سیکي به تواناو به هه ئونست.
 - لاوازی هوشیاری ناینی و بیناگایی له ههرامی نهم مادانه به هوی نه بوونی دمقیکي شهرعی روون که باس له ههرامی نهم مادانه بکات.
 - به تالی و بیکاری و نه زانینی پرکردنه و می کاته کهان به شتی به سوود.
 - په نابردنه بهر نهم مادانه له کاتی بوونی فشار و کیشه ی کومه لایه تی به نویندی رزگارپوون له کاتی کهدا هه موو کوکین نهم مادانه گرته کهان ناوژتر دمکات.
 - لاوازی دزگا کهان و بهر هراوانی سنوور و بوونی چه ند وولاتیکي دراوسی که هه موویان به دهست گرقتی ناو ده بونه وه دهنان و دوور نیه له رینی دزگا و باند مکهانیانه وه به ههرمی یان نا ههرمی هه وئی بازار په ییدا کردن بدن بۆ ژمه ره کهانیان.
 - هه رزانی نرخ به ناسانی به دهست کهوتن به تاییه تی له ناوچه سنوریه کهان.
- هه ئونستی نیسلام به رامبه ر نه لکه جول و ماده هوشبه ره کهان**
- نیره باسکردنی نهم باب ته م به گرنه گ زانی له بهر نه و می ریزه یه کی زوری خه لکی کوردستان موسمانه و زور گرنه گه بزانیته هه ئونستی ناینی نیسلام به رامبه ر به م مادانه چیه.
- وهک ناشکرایه ناینی پیروزی نیسلام دوو سهرچا و می گرنگی هه یه بۆ یاسا دانان سهرچا و می یه که م قورنانه و دوو هه میش فهرموده مکهانی پیغه مبه ره. (درودی خوا ی له سه ر

بیت).

قورئان زۆر بەشیوهیهکی جوان و وورد باس له چوئیتی چارهسه رکردنی ئەم
گرفته دمکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاومکانی وازهینان دمکات بە چوار قۇناغەوه.

قۇناغی یەكەم:

لەری پێشەنگی باشەوه و بەبێ ئەوی راستەوخۆ له خروکی بابەتە بدات بۆیه
دەفەر موی: چ (الأحزاب: ۱). ئاشکراشە کە پێغه مبهری
خوا مەدی نه خواردۆتەوه و هەزی بە بەکارهینانی نه کردووه. لێرمدا قۇرئان راستیهکی
زانستی گرنگ دەخاتە روو ئەویش شوێن کەوتنی کەسانی پێشەنگە واتە لاسایی
کردنەوی کەسانی تر لە کاتی کدا ئەو کەسەت بە دڵ بیت. بۆیه پێغه مبهری
خوا (درودی خوای لەسەر بیت) دمکاتە پێشەنگ و داوا لە موسمانان دمکات چاو لەو
بگەن له پەمقارمکانیاندا. دیاره تەنها بەم هەنگاوه کەسانێک هەن وازدینن له
کاتی کدا دەبینن پێشەنگەکیان ناخواتەوه.

قۇناغی دووم: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا آكْبَرُ مِنْ

نَفْعِهِمَا﴾ (البقرة: ۲۱۹). لێره قورئان باس له زیانی خواردنەوه دمکات و له هەمان کاتدا دەلی بربک
سودیشی هەیه بە لām زیانەکانی له سوودمکانی زیاتره، ئەمە پەيامێکە بۆ ئەوانەى دەیانەوی وازیانن
هەر بەم قۇناغە بریکى باش ئەوانەى پەيامی قورئانی تیندەگەن وازدینن خویان له زیانەکانی
دەپاریزن. لێرمدا خوای میهرەبان ووشەى (اِثْمٌ) بەکار دینی ئەک (ضرر) چونکە زیانەکانی ئەلکحول تەنها
جەستەیی نیە بە لکو زیانی جەستەیی و دەرونی و کۆمەلایەتی و مادى هەیه و سەرپێچیه له فرمانی خوای
میهرەبان.

قۇناغی سێهەم:

لێرمدا باز نەگە لەسەر موسولمان دەست دمکاتەوه له نایەتی ۴۲ سورهتی النساء
دا دەفەر موی ﴿لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾. ئە هەمان
کاتدا له هەمان سورەتدا نایەتی ۱۰۲ دەفەر موی ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

کتاباً موقوتاً﴾، بۆیه تساکى بروا دار بواری خواردنەوهی زۆر تەسک دەبیتەوه چونکە
له رۆژێکدا پێنج جار نوێژ دمکات و دەبێ نوێژمکان له کاتی خۆیدا بکات و واباشتره
بە کۆمەل بیکات و بە لکو بۆ هەندى هەردەبى بە کۆمەل بیکات، کەواتە ئەو کاتە

نامینیت‌هه بۇ تاك تاكلو بخواتهوه.

بۇیه نیمای عومەر دهست بهرزدمکاتهوه بۇ پهرومردگار و دهلی: خوییه گیان سه‌بارت به خواردنهوه رینماییه‌کی ناشکرمان بکه‌یت.

قوناغی چواردهم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا الْخَيْرُ وَالْبَيِّرُ وَالْأَصَابُ وَالْأَزَلُّ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ۹۰) لهه قوناغدها به ناشکرا باس له جه‌رامی خواردنهوه دهکات هاوشانی دهکات له‌گه‌ل قومار و بت په‌رستی و زاربازی.

نه‌مه‌ش راقده‌ی نه‌و دوو نایه‌ته‌ی سه‌رمویه به پشت به‌ستن به ته‌فسیری ناسانی ماموستا بورهان محمد نه‌مین ﴿نه‌ی نه‌وانه‌ی که باومرتان هی‌ناوه دنیابن که عه‌رق و قومار و گزشتی مالاتی سه‌ربراو بۇ غه‌یری خوا له و شوینانه‌ی که خه‌لک به پیروزی داناهه نه‌ک نی‌سلام، بورج و حلال و جه‌رام زانین به‌هوی هه‌لدانی زارمیه نه‌مانه هه‌ر پیسن و له‌کارو کردموی شه‌یتانن، که‌واته نی‌وه‌ش خوتانی لی دووربگرن و خوتانی لی بی‌ارینن، بۇ نه‌موی سه‌رفرازی و به‌خته‌ومری به‌دهست بینن﴾.

بۇگه‌یشتن به‌م قوناغده ۱۵ سالی خایاند تاوی له‌رینی پشه‌نگی نمونه‌یه‌وه که پیغه‌مبه‌ره (دودی خوی له‌سه‌ر بیت) تاوی له‌رینی بلاوکردنه‌وه‌ی زانیاری له‌سه‌ر زیانه‌کانی خواردنه‌وه و تاویکی تر به‌ناگاهینان له نه‌شیایوی له‌م کاره له کاتی نزیک نویژکردندا و نزیک نه‌بونه‌وه له نویژ به‌مه‌ستی و له دوا قوناغدها ریگری ته‌واومتی.

سه‌بارت به سه‌رچاموی دووم که فه‌رموده‌کانی پیغه‌مبه‌ره (دودی خوی له‌سه‌ر بیت) له‌م چه‌ند فه‌رموده‌یه ده‌خینه‌وه‌ی: پیغه‌مبه‌ری نازین ده‌فه‌رموی: ﴿کل مسکر خمر، وکل مسکر حرام﴾ (أبو داود وأحمد). واته هه‌موو مه‌سته‌رئیک مه‌یه و هه‌موو مه‌یه‌کیش جه‌رامه.

هه‌روه‌ها له فه‌رموده‌یه‌کی تر دا ده‌لی: ﴿لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ شَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَمُبْتَاعَهَا﴾ (مشتریه‌ها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة إلیه﴾ (أبو داود)، واته خوا نه‌عه‌تی کردوه له مه‌ی، له‌موی ده‌یخواته‌وه و نه‌موی ده‌یگری و نه‌موی ده‌یفرۆشی و نه‌موی ده‌یگری (واته دروستی ده‌کات) و له‌موی هه‌لی ده‌گری (واته ده‌یگری‌ته‌وه له شوینیکه‌وه بۇ شوینیکی تر) و نه‌وه‌شی

بۆی دەبیری.

بەم ھەرمودەییە ئەبوداود دەرەمکەوی کە ئیسلام تەکو چ ئاستیک دژی ئەم کارە قیزمونیە و نەعلەت لەسەر جەم ئەو کەسانە دەکات لە ھەر ئاستیدا یان قوناغیکدا ھاوکاری دەکەن بۆ بە ئە نجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جاریکی تر بگەڕێنەوێ بۆ نایەتە کە ی پێشوو دەبینین ھەردوو جار کە باسی مە ی دەکری ئەگەن قوماڕدا ناوی دەریری و لە جاری دوو مەدا ھاوشان دەکری ئەگەن قوماڕ و بت پەرستی و زار بازی (ھەندانی زار).

.

بەشى نۆيەم :

گرفتەكانى خەو

بىخەوى.

وستانە ھەناسە.

ناركۆلىسى.

زۆرخەوى.

نیشانەى بىئارامى (بى ئۆقرەيى) لاق.

برۆكسىزم.

دېوۋەزە ، مۆتەكە.

خەوى ترسناك.

رۇيشتن بەدەم خەوۋە.

قسەکردن بەدەم خەوۋە

گرفته‌کافی خەو

Sleep disorders

خەو بە شێکی گەرنگی ژبانی تاک پێکدێنی بۆ ئەوێ باس لە گەرفت و نەرەختیەکانی خەو بکەین واپۆست دەکات لە سەرەتادا بڕیک باس لە خەو بکەین.

خەو نزیکەی یەک لە سێی ژبانی تاک پێکدێنی بە پێی قۇناغەکانی ژبان پۆستی تاک بۆ خەو و ماوی قۇناغەکانی خەو دەگۆری.

خەو دەکرێت بە دوو قۇناغی سەرەکیەوه:

۱- قۇناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیکەی ۹۰ خۆلەک دەخایەنی لە سەرەتای نۆستەوه.

۲- قۇناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوه جیادەکرێتەوه کە چاو بە خێرای دەجوڵی.

قۇناغی یەكەم دەکرێت بە چوار پلەوه:

پلەی یەكەم: نزیکەی ۲٪ - ۵٪ خەوی شەو پێک دێنی و تاک لە نێوان خاوەنەوه و بە خەبەریدا یە و زۆر بە ناسانی بە خەردیت و هەندێجار نکوئی ئەوه دەکات کە نۆستی و مەکو ئەوێ لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چرکە یەک یان خۆلەکیک خەو دەبیاتەوه.

پلەی دووم: نزیکەی ۴۵٪ - ۵۵٪ خەو پێک دێنی و لەم قۇناغەشدا تاک بە ناسانی بە ناگادیتەوه لە کاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: کە پێیان دەلێن خەوی شە پۆلی خاویان لە سەرخوا. نزیکەی ۱۰٪ - ۲۲٪ خەو پێک دێنی و لەم قۇناغەدا تاک بە ناسانی بە خەرناوەت و خەو قورس دەبێ و زیندەچالاکیەکانی لەش خاوەدەبنەوه و پلەی گەرمی لەش دادەبەزێ و شە پۆلەکانی دەلتا بەدەردەکەون و لە ۵۰٪ زیاتری لە قۇناغی چوارەم دەبێ.

قۇناغی دووم (قۇناغی جوڵەی خێرای چاو):

لەم قۇناغە نزیکەی ۲۰٪ - ۲۵٪ خەو پێکدێنی و قۇناغی خەوی قورسە و

ماسولكه كان له بارى پشودان به لام ميشك زور چالاكه و بريكى زور خوښى بۇده چيټ و پلەى گەرمى ميشك به رزده بيتەوه. لەم قۇناغەدا تاك به وه جيا دەكریتەوه (جەستە يەكى ئيفليج و ميشكىكى به ناگا).

لەم قۇناغەدا ناستى ھۆرمۇنە كان دەگورئى و كۆنەندامى زاوژى بريكى زياتر خوښى بۇده چيټ و له مېنەدا قيتكه خوښى زياتر بۇده چى و له نيردا چوك پەپ دەبيت. لە ماوى ھەشت كارژىر نوستندا ئەم دوو قۇناغە ۵ - ۶ جار دووبارە دەبيتەوه.

چەند راستىەك سەبارەت به خەو:

۱- مندالى تازە لەدايك بوو (كۆرپە) پښوښتى به ۱۷- ۱۸ كارژىر نوستنه له شهوورژىكدا.

۲- له تەمەنى ۶ مانگيدا ۱۴ - ۱۶ كارژىر له شهوورژىكدا.

۳- له تەمەنى ۵ سالىدا نزيكه ۱۰ - ۱۲ كارژىر له شهوورژىكدا.

۴- له تەمەنى پښ ھەرزەكاريدا نزيكه ۱۰ كارژىر.

۵- له ھەرزەكاريدا نزيكه ۹ كارژىر.

۶- له لاويدا نزيكه ۸ كارژىر.

۷- له تەمەنى پيريدا پلەى سى و چوارى خەو كه به شيكن له قۇناغى يەكەم و خەو تياياندا خورسە زور كەم دەبيتەوه ھەندى دەلى نامىنى، بۇيە مروڤ له پيريدا زور به ناسانى به ناگادىت كه دەنگيكى سوك بېيښتى له كاتى خەودا و بەردەوام گلهيى له گە نەجەكان دەكات كه خەو قورس.

۸- ئەو خەوانەى له پلەى سى و چوارى قۇناغى يەكدا دەبينرئى به تەواوى وەبىر نايەوه بەلكو به شيكيان بېردىنەوه، ھەنديجار ھيچى بېرنايە تەوه.

۹- ئەو خەوانەى له قۇناغى جولەى خىراى چاودا دەبينرئىت به تەواوى يان زوربهى وەبېردىنەوه.

۱۰- له كاتى خەودا ميشكى مروڤ بەردەوامه له كاركردن و چالاكى.

۱۱- ھەندى نەخوشى ھەيه تەنھا له كاتى خەودا روودەدات.

۱۲- مروڤ له كاتى خەودا بيتاوانە و پښوسى لەسەر ھەلگىراوه، بۇيە نازادە لەو

خەۋانەى دەينىنى ۋ لەۋ كارانەى دەيكات.

گرفتەكانى خەۋ (پەشۋىيەكانى خەۋ):

دەگرىن بە دوو بەشەۋە:

۱- دىسۇمىياس : نەۋ گرفتانە دەگرىتەۋە كە پەيۋەندى بە كات و بىر و جۇرى

خەۋمۈە ھەيە. ۋەكو:

• بىنخەۋى.

• ۋەستانە ھەناسە.

• ناركۇلىسى.

• زۇرخەۋى.

• نىشانەى بىنارامى (بى نۇقرەيى) لاق.

۲- پاراسۇمىياس: بەۋە جىيادەگرىنەۋە كە ناتەۋاۋى لە فسىۋلۇزى ۋ رەقتاردا ھەيە

لەكاتى خەۋدا. ۋەكو:

• بىرۇكسىزم.

• دىۋىزمە ، مۇتەكە.

• خەۋى ترسناك.

• رۇيشتن بەدەم خەۋمۈە.

• قەسەكرەن بەدەم خەۋمۈە.

لېرە ھەۋل دەدەين بە كورتى سەبارەت بەۋە حالەتانەى سەرمۈە بدونىن.

بېخەوى

Insomnia

دەتوانىن بېخەوى پۇلىن بىكەين بۇ سى جۇر:

۱- ئەوانەى بە گران خەويان لىدەكەوئىت واتە شەوانە ماوۋىيەكى زۇر دەمىننەوۋە تاكو خەويان لىدەكەوئىت.

۲- ئەوانەى بە ئاسانى خەويان لىدەكەوئىت بە لام بە يانايان زوويان نىوۋەشەو بە ئاگا دىنەوۋە ئىتر خەويان لىناكەوئىتەوۋە.

۳- ئەوانەى لە شەودا زوو زوو خەبەريان دەبىتەوۋە چىژ لە خەوۋەكانيان ومىرناگىر.

ھەرۋەھا بە پىي ماۋى بېخەويەكە دەتوانىن پۇلىنى بىكەين بۇ سى ئاست:

۱- بېخەوى كاتى : لە نىوان شەوئىك بۇ سى شەو.

۲- بېخەوى ماۋەكورت : لە نىوان ۴ شەو بۇ ۲۱ شەو.

۳- بېخەوى درىژخايەن : زىاتىر لە ۲۱ شەو.

گەلنىك ھۆكار ھەن وا لە تاك دەكەن نەتوانىت خەوى لىبىكەوئىت يان لەكاتى ئوستىندا ماۋى پىيۋىست بىمىنىتەوۋە . گىرنگىرىنيان بەكارھىننى كافىيەنە لە قاۋمو نىسكافەدا ھەيە ، بەكارھىننى ئەو دەرمانانەى وورۇئىنەرى كۇنەندامى دەمارە ، پاش ئەۋى ماۋەيەك دەرمانى ھىۋرگەرەمۋە بەكاردىنى ھەۋلى راگرتى بىدات ، ۋەك نىشانەيەك لە نىشانەكانى لىگرتەوۋە لە ئەلكول ۋە ھەندى لە مادەھۇشەبەرەكان ، نەخۇشى جەستەي كە ئازارى ھەبىت ، بوۋنى پەشىۋىيە دەرۋىيەكان ۋەكو پەشىۋىيەكانى مەزاج (خەۋكى يان شادى) ۋەلەراۋكى ۋە سكىزۇفرىنيا ، بوۋنى گىرتى كۇمەلەيەتى يان يان ترس لە شتىك ۋەكو خۇنامادەمكىردى خۇنىدكار بۇ تاھىكىردنەوۋە يان ترس لە روۋدانى شتىك ۋەك سەرباز لە بەرمەكانى جەنگىدا يان قەرەبالغى زۇر يان نەبوۋنى شۇنى پىيۋىست بۇ خەۋانەوۋە يان شۇنەكە پىس بىت.

چارەسەر:

زۇرگىرنگە ھۆكارى بېخەويەكە دىيارى بىكەين ۋە چارەسەر لەسەر ھەمان بىنەما بىت . گەر ھۆكارەكەى بوۋنى نەخۇشىيەكى جەستەيى بوۋى يان نەخۇشىيەكى دەرۋىنى

هەون بدمەين بە پيئي حالەتەكە چارەسەري گونجاوي بۆ بکەين.

گەر بەهۆي بەکارهيناني كافايين و دەرمانەوه بـوـو باشـتـرـين چارەسەر راگرتنـيەـتى. گەر بەهۆي گـرـفـتى کۆمەلایەتـيەـوه بـوـو هە وڵدان بۆ چارەسەرکردنى بە شينوى گونجاو لەرني رينمايەوه. گەر بەهۆي ترسەوه بـوـو پـشـت بەستـن بە راهينانەکانى خۆخاوکردنەوه. دەتوانرئیت بۆ ماوہيەکی ديارىکراو دەرمانى دژمەلەراوکی بەکاربهينرئ بۆ چارەسەرکردنى بىخەوي بەلام ئە ئۆر چاوديزى پزىشک و بۆ ماوہيەکی کورت.

وہستانی ھەناسە لەکاتی خەودا

Sleep apnea

وەک باسمان کرد لە کاتی نوستندا ماسۆلکەکانی لەش خاوەدبنە و مۆ لەبەری پشوداندا دەبن نەم بارە ماسۆلکەکانی بۆری ھەناسەش دەگرێتەو ھە دەبیته ھۆی داخراکی زێرمۆی ھەناسە و بە ناگابونەو. نەم حالەتە لە ھەردوو پەگەزدا روودمات و لە نێرینەدا بێرێک زیاترە، لە ھەموو تەمەنیکدا روودمات لە بەسالاچواندا زیاترە . لە تاکێ قەلەودا زیاترە وەک لە لاواز و لەوانە ی گرتیان لە بۆری ھەوادا یان لە قورقوراکەدا ھەیه زیاترە لە کەسانی تر.

بۆ چارەسەری نەم حالەتەش نامیزی فشاری مۆجەبی ھەوا بەکار دەھێنرێ.

.

زۇرخەوى

Hypersomnia

تاك لايەنى كەم ماومى مانگىك نەم حالەتەى دەبىت كە شەوانە برى پىويست دەنوى ھەندىجار زياتر لە پىويستىش (۸-۱۲ كازىر) بەلام بە رۇژ زۇرخەوى دىت ، نەم زۇرخەوى كە كار دەكاتە سەر تواناي كار كىردن و پەيوەندى كۈمە لايەتى. پەيوەندى بە بوونى نە خوشى جەستەى يان دەرونيەوۋە نىسە و ھۆكارەكەى بو بەكارھىنانى نەكەول و مادە ھۆشەرمكان ناگەرنتەوۋە.

زۇرجار بەيانىان ناتوانىت نەخەو ھەئسىت و لە كاروپىشەى دودەكەونت. بەرۇژ ماومى كازىرى يان زياتر دەنوى بەلام پاش نە خەو ھەئسان ھەست بە گورج بونەوۋە ناكات و بەردەوام خەوانوۋە.

رۇيشتن بەدەم خەوموۋە

Sleep walking

نەزىكەى لە ۱۸٪ ى مىندالان نەم حالەتەيان ھەيە و لە نىزىنەدا زىاترە وەك لە مېنە و لە مىندالدا زىاترە وەك لە گەورە، گەر مىندالان نەم حالەتەى ھەبىت تا تەمەنى ۹ سالان زوربەيان لە گەلىاندا بەردەموام دەبىت تا لاۋىتى.

نەم حالەتە لە سىنەكى يەكەمى شەودا روودەمات و بەوۋە جىادەكرىتەوۋە كە بە زەحمەت بە ناگادىتەوۋە و ھەندىجار دەتوانىت غۇى لە ھەندى شت بىپارىزى وەك شتى تىزىيان زىيان گەلىاندىن بەخۇ لەھەندى باردا تاك پاش گەپان دەگەرىتەوۋە سەر جىگاگەى غۇى و بۇرۇزى دوايى ھىچى بە بىر نايەت. لەھەندى باردا تاك زىيان بە غۇى دەگەيەنىت رەنگە بەرشتىكى تىزى بگەوئىت يان بگەوئىتە غوارمەوۋە يان بەدەم خەوموۋە ئۆتۈمۈبىل لىنىغورنىت و زىيان بە غۇى كەسانى تر بگەيەنىت.

چارەسەر:

پاراسەتنى سەلامەتى (سەيفتى) تاك زورگرنگە لەو رومەى ژوورى نوسەتتەكەى لە نەۋمى سەرمەوۋە نەبىت و سويچى ئۆتۈمبىلەكەى لاي غۇى نەبىت شەوانە و پەنچەرمى ژوورەكەى كەتیبەى ھەبىت. پزىشك دەتوانىت بە پىلى توندى حالەتەكە دەرمانى بۇ دابىت و زوربەيان چاكدەبنەوۋە.

ئاخاوتن بەدەم خەوموۋە:

Sleep talking

نزىكەى لى ۵% گەورە و لى ۵۰% ى مىندالان لىم حالەتەيان ھەيە و زۇرجار قىسەكانى تىناگەيت و دىرىنىسى دىم چاۋ ھاۋشىنومى قىسەكان نىە يان ھىچ دىرىنىك نىيە (واتە دىشى قىسەكان خۇش يا ناخۇش بىن بەلام سىماى لىو كەسە ھىچ ناماژمىەكى تيا نىە).

زۇرجار پىنوستى بە چارسەرنىە و پاش ماۋىەك تاك چاكدەبىتەۋە و گەر حالەتەكە بەردەوام بوۋكە زۇركات ھاۋسەريان ھاۋەلى نەخۇش گىرتى دىبىت لى حالەتەكە چۈنكە تاك خۇى بىرى نايەت چى روۋىداۋە لىم حالەتەدا چارسەرى پىنوستى بۇ دىكرىت لى رىنى پزىشكەۋە.

دىشى ھەندىجار ھاۋسەرى لىو كەسە لى قىسەكانى نەخۇش گومان پەيدا بىكات و كىشەى خىزانى لىبىكەۋىتەۋە بۇيە زۇرگىنگە سىروشتى نەخۇشىەكە بۇ ھاۋسەرمەكە و بۇ نەخۇشەكەش باس بىكرىت.

خەۋى بەزۇر

Narcolepsy

لە ھەممو ۱۰۰,۰۰ كەس نىزىكە ۲۰ كەس (لە ھەندى تونىزىنەمدا نىزىكە ۱۹۰ كەس) نەم حالەتەيان ھەيدە .

يەكەم جار لە لاينە زانا جيلينيۇ لە سالى ۱۸۸۰ ۋەسفى نەم حالەتە كراۋە . بەۋە جىادەكرىتە تاك پائەنەرىكى گەۋرەمى خەۋ بەسەرىدا زال دەبىت بەبى گوى دانە گونجاۋى يان نەگونجاۋى شۈنەكەۋ ناتوانىت بەرەنگارى بىتەۋمو خەۋى لىدەكەۋىت، ئەۋانەيە لە ھۈلى ۋانە خويندەدا يان لە رى ۋېانى گشتى يان لە كاتى لىخورىنى ئوتۇمۇيىل بىت .

نەم حالەتە كارىگەرى پاستەۋخۇى نىە لەسەر ئاستى زىرەكى تاك بەلام گەنى گرفت بۇ تاك دروست دەكەت و دىۋوربەر زۇرچارەمگەۋ سىكى تەمەل ۋ خەۋالو و دىۋاننە تاكى نەخۇش .

ھۈى روۋدانى نەم حالەتە بۇ كەمى ئاستى مادەى ئۆركسىن (ھىپۇكرىتىن) دىگەرەتە لە كۈنەندامى دەماردا .

لەم حالەتەدا تاك ماسۈلكەكانى خاۋدەبنەۋە و ناتوانىت خۇى راگىرى و ناچارەبىت بنوى بۇ ماۋى چەند خولەكى تا كاژىرى و پاشان بە ناگا دىتەۋە و ھەست بە چالاكى دەكەت . ۋاتە تاك بە قۇناغە ئاسايەكانى خەۋدا تىناپەرى بەلگەۋ پاستەۋخۇ دەچىتە قۇناغى جۈلەى خىراى چاۋ كە قۇناغى خەۋ بىنىنە .

چاھسەر :

رىنەمايى تاك بەۋەى غىشتەيەكى دىيارىكراۋى ھەبىت بۇ ئوستن ۋاتە كاتى ئوستنى شەۋان و ھەستانى بەيەنى دىيارى كراۋ بىت ، ھەروەھا گەر بۋار ھەبۋو خەۋى كورت بۇ ماۋى ۱۰-۱۵ خولەك لە رۇژدا گەر شۈنەكە گونجا بۋو ھەركاتى ھەستى كرد خەۋى دىت .

بەكارھىنەنى دەرمان بە تايىەتى گرۇپى نەمفىتامىنەكان لە ژىرچاۋدىرى پزىشكدا چۈنكە نەم دەرمانانە مەترسى ئالودەبۋنى ھەيدە . ھەروەھا دەتوانرىت سۋود

نیشانەى بى ئۇقرەيى پەلەكان

Restless legs syndrome

تاك ھەست بە نارەھەتى و بىنارامى دەككات لە پەلەكانىدا بە تايىھەتى پەلەكانى خوارمۇ بە تايىھەتى لە سەرھەتاي نوستندا ، ھەز بەو دەككات پەلەكانى خوارمۇ (لاقەكانى) بچولینىت و ھەندىجار بەوھش نارامى نايەت و ناجاردەبى ھەستى و بە ژوورەكەدا بگەرنىت.

تاك ھەست بەو دەككات شتىك بەسەر پىندا دەروات يان ھەست بە مىرولەگردن دەككات يان نازارىكى زۆر كە وەسف ناكى يان نازمويەكى نە پساو بۇلاق جولاندن.

نزيكەى لە ۳۰٪ حالەتەكان كاريگەرى بۇماوھيان لەسەرمۇ نەگەرى روودانى ئەم حالەتەش لە نىوان ئەوانەى يەككىك يان زياتر لەم نەخۇشيانەيان ھەيە زياترە بەلام بوونى نیشانەى بى ئۇقرەيى پەلەكان ماناي بوونى يەككىك لەم نەخۇشيانە نىھ.

• كەم خوینى كە ھۆكەى كەمى مادەى ناسن بىت.

• نەخۇشى شەكرە.

• پەككەوتنى گورچيلە.

• تەسكبونەومو رەقبوونى خوینبەرمكانى لاق.

• ئالوودمبون بە ئەلكحول.

• ھەرومەا رىژمى توشبوون لە ماومى سىگپرى (دووكيانى) دا زياترە وەك لە كاتى

ناسايى.

تیبينى: دەبىت ئەم حالەتەمان لىتىكەن نەبىت لەگەن حالەتى جولەى ناوبەناوى پەلەكان (periodic limb movement) كە لە كاتى خەودا روودمات و ماومى كەمتر لە پىنج چىركە دەخاينىت و ھەر ۲۰ – ۴۰ چىركە جارنىك روودمات و زۆرىەى كات پەنچە گەورەى پى دەجولنىت و جومگەى قولە پى و نەژنۇ لە بارى نوشتاندنەومدا دەبىت. ئەم حالەتە زۆرجار لەگەن نیشانەى بى ئۇقرەيى پەلەكاندا روودمات.

دېۈزمە يان مۆتەكە و خەۋى ترسناك

Nightmares and Sleep terror

ھەريەكە لە ئىمە لەكاتى ئوستىدا چەندە جار خەۋ دەبىنىت ھەندى ئەو خەۋانە خوشن و ھەندىكى تر ناخۇش و ترسناكن. بەشئۆيەكى زانستىانە دەتوانىن خەۋىنىن بىكەين بە دوو جۆرمە بە پىي روودانىان لە قۇناغەكانى خەۋ:

خەۋى ترسناك: ئەم جۆرە خەۋانە لە پىلەي سى و چوارى قۇناغى نەبۇنى جۆلەي خىراي چاۋدا روودەت. لە سىيەكى يەكەمى خەۋا روودەت و تاك لە خەۋىكى قولىۋە بەناگادىتەۋە و ھەست بە ترسىكى زۆر دەكەت و دلى خىرا لىندەت و توشى ھەناسە كورتى (ھەناسە تەنگى) دەبىت و خەۋەكى بىر نايەتەۋە يان تەنھا بىرىكى زۆر كەمى بىردىتەۋە.

دېۈزمە: ئەم جۆرە خەۋانە لە قۇناغى جۆلەي خىراي چاۋدا روودەت و تاك بەتەۋاي يان زۆرەي خەۋەكى بىردىتەۋە و لە سىيەكى كۆتاي خەۋا روودەت.

ھەردوو ھالەت زىاتر لە مىندالدا روودەت و زۆرگىگە باۋان ترسى خەۋەكە لاي مىندال كەم بىكەنەۋە و بە شىۋەيەكى دروست رەقتار لەگەل مىندالەكەدا بىكەن.

لەگەۋرەشدا زۆر جار ھۆكەي دەگەرىتەۋە بۇ بىۋىنى فشارى دەرونى و رووداۋى ناخۇش زۆرگىگە گەر ھالەتەكە تاكى بىزار كەردىۋو سەردانى پزىشكى دەرونى بىكات و لە خۇيەۋە دەرمەن بەكارنەھىنىت.

ھەندى رىنمايى بۇ خەۋىكى دروست:

۱- جگەي خەۋەتەنھا بۇ خەۋەتن و سىكسە بۇيە تەنھا كاتىك بچۆرە سەر جىگە كە بە نىازى يەكەك ئەو دوانە يان ھەردو كىانت ھەبىت.

۲- گەر خەۋەت نەھات لە جىگەدا مەمىنەرمەۋە بەلكو بىرۇ خۇت بە خۇنىندەۋە يان ھەرشىكى تەرمەۋە سەرقال بىكە. يان لەسەر پىشت پالەكەۋە رۇژنامەيەك يان كىتەبىك بىخۇنەرمەۋە تاكو خەۋالو دەبىت.

۳- ئەسەر دەم مەنۇ چۆنكە لە روۋى زانستىەۋە زىانى ھەيەو لەروۋى ئاينىشەۋە كارىكى باش نىە.

۴- و مرزى بۇ ھەموان گىرنگە و ئەوانەى و مرزى دەمەن باشتر دەنەن لە كەسانى تر بەلام پىنويستە و مرزى ۳- ۴- كاژىر پىش نوستن بىرىت نەك نىزىكە و كاتى نوستن.

۵- پىلەى گەرمى ژوورى نوستن كارىگەرى گەورمى ھەيە لەسەر نوستن وا باشە ژوورمەكت زۇر گەرم نەبىت يان زۇر سارد نەبى چۈنكە گەرمى زۇر خەومەكت بىچىچىر دىمەكت و ساردى زۇرىش نازارى ماسولكەكانت دروست دىمەكت.

۶- رووناكى واباشترە ژوورى نوستن رووناكى زۇر نەبىت يان گەروناكىش بوو رووناكىكە رومو چاوى تاكى نوستو نەبىت.

۷- نەكىشانى جگەرە چۈنكە دەبىتە ھۇى خەوى بىچىر.

۸- خواردن :

• نەخواردنى خواردنى قورس پىش خەوتن.

• خواردنى بىرىكى كەم خواردن پىش نوستن رەنگە ھاوكانى نوستنت بىكات.

• نەخواردنەومى چا ، قاوھ ، نىكافە پىش نوستن.

۹- پاك و خاوينى : خۇشتن بە كاژىرى يان دووان پىش نوستن پاكوخاوينى پۇشاكەكان و بۇنى خۇش و پۇشاكى فراوان ر قوماشى نەرم ھاوكانىت دىمەكت بۇ خەوىكى باشتر.

۱۰- بىرت نەجى ھەندى زىكىرى تايىت بە پىش خەو ھەن زۇرگىرنگى و گوركەسىكى باومردارىيت ھەست بە نارامى شادىيەكى زۇر دىمەيت بە خولندىيان ، سەرمپاى پاداشتى خوايى بۇ نەم كارەت.

به شی دهیهم:

گرفته‌گانی خواردن

نه‌خواردنی ده‌ماری

فره‌خواردنی ده‌ماری

گرفته‌کافی خواردن

Eating disorders

خواردن يه کيکه له پڼوښتیه سهرمیه کانی ژيان وکس نیه خواردن نه خوات ، به لام هه نديک به تاييه تي هه رزه کاران خو له خواردن دهگر نه وه به مه به ستی خو لاواز کردن له کاتيکدا دهشی کيشی له شيان نهک زور نه بڼت به لکو که مېش بڼت ، هه نديکی تر به شيونه يه کی دږندانه ده خوات پاش خواردن ته واو کردن په نگه پڼوښتی به يه کيک بڼت بو هه ستانه سه رپی.

ليمردا کومه له پرسياړيک هه يه زور گرنگه که وه لاميان بدهينه وه ، هه هه موږيان له دموری بابته تیک دهگري پسياره کانيش نه مانه ن.

کيشی دروستی تاک ده بڼت چه ند بڼت ؟

کی به قه له و داده نريت ؟

کی لاوازه (واته کيشی که مه) ؟

نايا هه مو قه له وی وک يهک وایه ؟

بو وه لامی نه م پرسياړانه په رتوکه زانسته کان به پڼی هاو کيشه يهک بريار له سر نه وه دمدن ، نه ویش هاو کيشه ی ريژمی بارستایي له شه .

کيشی له ش به کيلوگرام

----- ريژمی بارستایي له ش .

به رزی بالا به مده تر دوو جا

خشته ی ريژمی بارستای له ش

Body mass index

پاڅه کردن	ږمگه ز		
	نير	می	
لاواز واته کيشی که مه .	که متر له ۲۰,۷	که متر له ۱۹,۱	۱
کيشی نمونه يی واته دروست .	۲۶,۴ - ۲۰,۷	۲۵,۸ - ۱۹,۱	۲
له قه راغ کيش زور يدايه .	۲۷,۸ - ۲۶,۵	۲۷,۳ - ۲۵,۹	۳

نەخواردنى دەمارى

Anorexia nervosa

برېكى بەچاۋلە ھەرزەكاران بە تايىبەتى كىچان لە جەستەى خۇيان ۋازى نىن زۇرجار ھەزبەۋە دەكەن كىشيان كەم بىت لەبەر ھۇيەك يان ھۇيەكى تر. بۇيە پەيرەمى سىستېمىكى خواردنى تايىبەت دەكەن بۇ دابەزاندى كىش لەكاتىكدا دەشى كىشى لەشيان نەك زۇر نەبىت بەلكو لە خوار ئاسايىبەۋە بىت.

دەست نىشانكردن:

- ۱- ترسى بەردەمۋام لە قەلەۋى كە بەدەبەزاندى كىش ئەۋ ترسە كەم ناكات.
 - ۲- دابەزاندى كىش بۇ كەمتر لە ۱۵٪ كىشى گونجاۋ بۇنەۋ تاكە بە پىنى تەمەن و بالا.
 - ۳- روۋنەدانى سى سۈرى مانگانە بەدۋاى يەكدا.
 - ۴- بەۋە جىادەكرىنەۋە كە چالاكىان زۇرە و خۇ مانۋودەكەن بە نامادەكرنى خۇراك بەلام لەكاتى خواردندا كەم دەخۇن و نكولى ئەۋە دەكەن كە برسيان بىت زىاتر بايەخ بە خۇيىندىن دەمەن.
 - ۵- دەكرىن بە دوو گروپەۋە ، گروپى يەكەم خواردن كەم دەخۇن بۇ دابەزاندى كىش واتە خۇيان دەپارىزن لە چەۋرى و شىرىنيەكان ، گروپى دوۋەم خواردن زۇردەخۇن بە تايىبەتى لە ئاھەنگ و بۇنەكاندا پاش بە رېگەى دروست يان نادروست كىشى خۇيان دادەبەزىنن ﴿ رېگەى دروست ۋەك ۋەرزىش كىردن ، نادروست ۋەكۋ خۇرشاندەۋە ، بەكارهيننانى ھەبى سىچوۋن ، خۇقنەكردن ﴾.
 - ۶- بەھۋى ئەم سىتى نەخواردنەۋە يان خواردن و بەھەلە دابەزاندى كىش تاك توشى گەلى گىرەت دەبى:
- كلۆرېۋونى ددانەكان.
- كۇنەندامى سوران: دابەزىنى فشارى خۇيىن، تىكچۈنى لىدانى دىن، كەمبۇنەۋەى لىدانى دىن، بىچۈكبۇنەۋەى قەبارەى دىن، بىچۈكبۇنەۋەى سىكۇنەى چەپى دىن و گىرەت لە زمانەى دۋانى دىدا.

• كۈنەندامى ھەرس: درەنگ بە تالبونەۋى گەدە، پوكانەۋى گەدە، قەبىزى.

• كۈنرە رۇننەكان و زىندەچالاكىي:

○ دواكەۋتنى بائغ بوون.

○ ۋەستانى گەشە.

○ نەمانى سوورى مانگانە.

○ پوكانەۋى مەمك.

○ دابەزىنى پەلى گەرەمە لەش.

○ كەمى ئاستى سۇدىۋم، پۇتاسىۋم، شەكر.

○ گۇرپانكارى لە كارى رۇننى پەريزادە ﴿غودەي دەرەقتى﴾.

• گورچىلە: بەردى گورچىلە.

• پىنست: وشكېۋنى پىنست، لاۋازى موو و روتانەۋى قىژ، بوونى موو لاۋازى

ھاۋشىۋى موو كۈرپەي تازە ئەدايك بوو.

• كۈنەندامى دەمار: پوكانەۋى ھەندى خانەي مىشك كە ئاۋدەبرى بە درۇزنە

پوكانەۋە پاش گەرانەۋە بۇ خواردن ئەو خانانە دەگەرۇننەۋە ئاستى

جارانىيان، نەخۇشى ئە چىۋە دەمارمگاندا.

• خوين: كەم خوينى، كەمبۈنەۋى خرۇكە سىپىھەكان.

• پوكانەۋى ئىنسك و ماسولكەكان.

ھۇكارى ئەم حالەتە:

۱- ھۇكارى سايكۇداينەمىكى: ھەندى ئە زانايسان واى بۇ دەچىن ھۇكارى ئەم

نەخۇشىيە بگەرۇننەۋە بۇ ترس لە پەيۋەنەندى سىكىسى و منداالبوون بۇيە لە

تەمەنى ھەرزەكارىدا سەرھەندەدات و تىاك بەۋەۋى خواردن ناخوات غۇي

دە پارىزى لە بائغ بوون و كارى سىكىسى و منداال بوون.

۲- ھۇكارى رەقتارى: ھەندى زاناي تر ھۇكارەكە دەگەرۇننەۋە بۇ بوونى پەيۋەندى

سەبى لە نىۋان خواردن و كىشى لەش، تىاك لەو باۋمەدايە تاكە ھۇكارى

قەلەۋى زۇر خۇريە و تىاك لە مىشكى خۇيدا رقى لە خواردن دەبىتتەۋە ھەست بە

دەتتىكەل ھاتن و قىزكردنەۋە لە خواردن دەمكات. ئەمەش واى لىدەمكات خواردن

نەخوات و ژيانى خۇي وا رابىنىي كە خواردن گىرنگ نيه و برسى نابىت.

۳- كىشەي خىزانى : زانايان تىيىنيان كىردوو له وانەي نەم حالەتەيان هەيه رىژمەيەكى زۇريان كىشەي خىزانيان هەيه و له خىزاندا گەئى كىشە و گىرفت هەيه چارەسەر نەكراوه بۆيە منداڭيان هەرزىكار بەم رەقتارى سەرنجى خىزان رادەكىشيت بۆ بابە تىكى تر دوور له كىشە سەرمەكەه.

۴- بۆماوه : تىيىنى كراوه له نيوان دوانەي يەك زەردىنەدا (۶۵٪) زياتره وەك له دوانەي دوو زەردىنە (۲۲٪).

۵- ھۆكاري كاريگەر و فشار : تىيىنى كراوه سەرەتاي سەرەلدانى نەم حالەتە له زۆرەي كاتەكاندا پەيوەندى هەيه بە بووني فشار وەكو لە دەست دان (مردنى يەكەك له ئەندامانى خىزان) ، بووني نەخۇشەيەكى مەترسیدار له خىزاندا، سەرنەكەوتن له كاردا يان له خویندندا.

۶- ھاگەياندن : يەككىي تر له ھۆكارە گىرنگەكان ھاگەياندنە له رنى نەمايشكەرانى پۇشاكەوه و ھەندى له نەستىزەكانى ھاگەياندن و نەكتەرەكان و گۇران بىزەكان كە كىشى لەشيان زۆر كەمە و دەچىتە قابى پەشەنيە دەرونيەكان بەلام له ھاگەياندا وا نیشان دەدرى كە زۆر جوانە و سەرنج ھاگەيشە نەمەش وا له هەرزەكار دەكات سىستىمىكى خواردنى توند لەسەر خۇي دابىنى بۆ دابەزاندى كىش تاكو وەكو ئەوانى بىيىت.

ريژمەي بوئي حالەكە :

ھەندى تويزىنەوه باس ۱/ ۲۰۰ كەس دەكات و ھەندى تويزىنەوهي تازە باس له ۱٪ دەكات و نەگەري بوئي حالەتەكە له مەينەدا ۵ - ۱۵ ئەوەندى نىرە. زياتره له تەمەنى ھەرزەكاریدا سەرەلدەدات.

چارەسەر :

خەواندى نەخۇش له نەخۇشخانە گەر پىنويستى كرد.

پەيروكردنى سىستەمىكى خواردنى گونجاو تاكو تاك دەست دەكاتەوه بە خواردن گەر خواردن نەخوات پىنويستە سۆندى گەدى بۆ دابىرئىت. بەكارھىنانى دەرمانى دژەخەمۇكى.

چارهسهری دمرونی له رڼی چارهسهری تاکه کهسی و خیزانی.

نایندهی نه خوش

ګهر چارهسهر نه کرښت نریکه ی له (۱۰٪ - ۱۵٪) یان دممرن. ګهر چارهسهری گونجاوی بو بکرښت نایندهیان به پنی سستمی سی یهک دهبیئت (واته سی یهکیان به ته وای چاکدېنهوه ، سی یهکی تریان نیمچه چاکبونهوه ، و نهوی تریان دهبیئت له حاله تیکی درنژخایه ن) .

له و ډاکته رانه ی نایندهی تاک خراپ ده که ن :

- ګهر حاله ته که درنژخایه ن بیئت.
- ګهر حاله ته که له ته مه نیکی درهنگتردا دمړیکه ویت.
- هاوشان بیئت له ګه ل نیشانه ی بولیمیا (واته خوی برشینیته وه یان دممرانی رموانی به کار بیئت) .
- دله راوکی کاتیک له ګه ل که سانی تردا خواردن بغوات.
- بریکی زور کیشی له شی له دهست دابیئت.
- لاوازی په یوهندی باوان یان بوونی کیشه له و په یوهندی دا.
- ره گزی نیر.

تیبینی :

۱- زور گرنگه بو که سوکاری نه خوش و پزیشک په له نه که ن له ووی بریکی زور خواردن بدنه نه خوش به لکو دهبیئت به پنی سستمی راست و زانستیانه وورده وورده بری خورا که که زیاد بکرښت چونکه وهک له پښه وه باسما ن کرد نه م که سانه دلیان بچوک دهبیئت و مو لاواز دهبیئت و زینده چالاکیه کانی له شیان خاوده بیئت بویه ګهر بریکی زور خواردنیان بدریتی دهشی دلیان توانای کاری پنیوستی نه بیئت توشی ګه لې گرځتی نوی بن.

۲- زور گرنگه بو پزیشک و که سوکاری نه خوش بزنان که خه واندنی نه خوش له نه خوشخانه جوړیک نیه له سزا به لکو به شیکه له چارهسهر و دهبیئ نه م راستیه بکه یه ننه نه خوش.

۲- ئەم ھالەتە ۋەك سەرچەم ھالەتە دىمۇنىيەكانى تىرىك ھېچ جۇرئى بە ھەرەشەو ئىندان چارەسەر ئاكرى.

فرەخواردنى دەمارى

ئەم ھالەتە بەۋە جىادەكرىتە ئاۋىيەناۋ تاك كۇنتۇرۇلى خۇى بۇ ئاكرى ۋ بىرىكى زۇر خواردن دەخوات ، ئەھەمان كاتدا بايەخىكى زۇر دەماتە شىۋى ئىمۇنى جەستەى.

ئەم ھالەتە ئە ۱% - ۱,۵% مېنىدە روودمات زىاتر ئەتەمەنى ھەرزەكارىدا . تاك زورىيەى كات بىرى لاي خواردنە ، كە خواردن دەمىنى خۇى پىنناگىرى ۋ بىرىكى زۇر دەخوات ۋ پاشان بۇرنگرتن ئە زىادىۋونى كىشى لەشى پەنا دەباتە بەر خۇر شاندەۋە ، بەكارھىنانى جەبى رىۋانى ، نان ئە خواردن بۇ ماۋىيەك ، بەكارھىنانى دەرمانى كەمكەرمۇى شەھىيە .

نېشانەكان ۋ ماكەكان :

- دەشى ھاۋشىۋى ئە خواردنى دەمارى بىت بەلام بىرىك توندى كەمتە .
- مردنى كوتوپر بەھۋى پەككەۋتنى دلەۋە .
- تىكچونى ئاستى ئايۋنەكانى لەش . (كەمبۇنەۋى ئاستى پۇتاسىيۇم ، سۇدىۋم ، كلۇر) .

• دىرانی گەدە يان سورىنچك .

• بىرىنى گەدە يان رىغۇلە .

• بونى چەۋرى ئە پىسايىدا .

• كلۇرۋونى ددانەكان .

چارەسەر :

- ئە زورىيەى ھالەتەكاندا ئە دەرۋى ئەخۇشخانە (كلېنىكەكان) چارەسەر دىكرىت ئە ھەندى ھالەتى تاييەتدا پىنۋىست بە خەۋاندىن دەكات ئە ئەخۇشخانە ۋەكو ترسى خۇكۇرى ، كىشەى جەستەى .

○ بەکارھىناتى دەرمان ھەبى فلوکستىن بە بىرىكى زۆر بۇ ماۋى زىاتىر ھە سالىك.

○ چەرەسەرى دەرونى ھە رىي چەرەسەرى مەعرىفى و سلوكى.

ئايىندەى نەخۇش:

بەشىۋىيەكى گشتى باشە و چاكەبىنەۋە.

.

بەشى يانزەيەم:

پەشيۆيە دەرونيەكان لە منداڵدا

نۆتيزم

پەشيۆي كەمى ھۆشپيئەدان و فرەجولەيى

بىركۆلى

خۆتەرکردن

دەستدریژی بۆ سەر منداڵ

پەشۋىيە دەرونيەكان لە منداڵدا

Child Mental Disorders

يۆنگ دەلى: گەرشتى ھەبى لە منداڵدا و ئارەزوى گۆرىنى بکەين وا باشترە بگەرنىن بەشۋىندا بزانين وا باشتر نىە ئەو شتە لەخۆماندا بگۆرين.

زۆربەى ئەو نەخۆشيانەى لە گەورەدا روودەدەن بە ھەمان شىوہ لە منداڵدا روودەدەن بە تايبەتى پەشۋىيەكانى مەزاج و دلەراوکی.

لەم بەشەدا مەبەستمان ئەوہ نىە باس لەو پەشۋىيانە بکەين کە بىگومان گەرنىى خۆى ھەيە و نىشانەكانى برىک جىاوازە لە نىشانەكانى ھەمان پەشۋىى لە گەورەدا. بەئکو ھەول دەدەين باس لە ھەندى بابەت بکەين کە زياتر تايبەتە بە منداڵان ، ئەويش ھالەتى ئۆتيزم ، پەشۋىى فرەجولەيى و کەمى ھۆشپىندان ، بىرکۆلى، خراپ رەفتارکردن لەگەل منداڵدا ھەندى بابەتى تر.

.

ئۆتيزم (خود تەنھايى)

Autism

ئۆتيزم وشەيەكى يۇنانىيە بەماناي دابىران وگۇشەگىرى دىت. بۇ يەكەم جار ئەلايەن ئيۈكەنەر ئەم زاراۋەيە بەكارھىنرا.

ئۆتيزم بىرىتيە لە تىكچونىكى ئالۋىزى گەشە كە لە سى سالى يەكەمى تەمەنى مىندالدا روودمەت لە ئە نجامى تىكچوونى فرمانەكانى مېشك ودمەمار.

ئۆتيزم توشى ھەزارو دۈنەمەند ، دېش پىست و سې پىست ، باكور و باشور دەبىي بەبى جىاۋازى. رىژمى توشبوون نىكەي ۳- ۴ مىندالە لە ھەر ۱۰،۰۰۰ مىندال و لە نىردا زىاترە وەك لە مى بەرىژمى ۱/۲ .

ھۆكارى ئۆتيزم :

۱- بۇماۋە : ھەرچەندە تاكو ئىستا رۇلى بۇ ماۋە بە رۈنى ئاشكرا نىيە بەلام زىاتر لە نامازىيەك ھەيە لەمەر كارىگەرى بۇماۋە لە ئۆتيزم دا بۇ نمونە گەريەكىك لە دوانە ئۆتيزمى ھەبىت ئەگەرى ئەۋمى مىندالى دووم توشبىت ۵۰٪ يە . گەر خىزانىك مىندالىكىان ھەبىي ھالەتى ئۆتيزمى ھەبىي ئەگەرى ھالەتى دووم لەنىۋانىاندا ۵۰ ھىندەي خىزانەكانى ترە .

۲- ھەۋكردنە قايرۇسىيەكان : زىاتر لە ھەۋكردنىكى قايرەسى ھەيە كە توشى دايكى دووگىيان يان كۆرپەي ساۋادەبىت لە سەرەتاي ژيانىدا دىشى بېيتە ھۆي سەرھەلدانى ئۆتيزم وەك سىرۋۇژى ئەلمانى ، ھەۋكردنە قايرەسىيەكانى مېشك ، ... ھتە .

۳- ئاستى وەرگرمكانى مېشك : بەرزبونەۋمى ئاستى سىرۋتۇن و دۇپامىن وئىپنفرىن وئورنىپنفرىن لەكاتى پىندانى چارەسەر بۇ دابەزاندىنى ئاستى ئەم وەرگراۋە ھەندىك لە نىشانەكان باشتر دەبن بەتايىيەتى فرەجولەيى .

نىشانەكانى :

لە دۋاي تەمەنى ۱،۵ سالىھەۋە نىشانەكان بەدمەكەۋن بەزۇرى لە نىۋان تەمەنى ۲-۳ سالى . زىاتر گرقتەكان لە سى بۋاردا روودمەت :

- ۱- گفتوگو (ناخاوتن).
- ۲- په یوه ندى كومه لايه تى .
- ۳- گرفت له یواری رهمقاردا (هه لسو كه وت).
- ۴- دوو یارم كړنه ومی هه مان یاری چه ند جار و چه ند جار به بی مان دوو بوون و نه بوونی توانای داهینان له یاریه كاندا .
- ۵- به رهنگار بونه ومی گوزانكاری له یاریه كاندا و زووه لچوون ومكو خواردن له دمه ريكی دیاری كراودا یان له بهر كړدنې پوښاكیكى دیاری كراو بازی نه بون به گوزینی .
- ۶- دابرانی كومه لايه تى و بازی نه بوونی یاری كړدن له گهل خیزان و مندا لانی تر .
- ۷- خاو خلیچكى یان جوړه ی به رد موامی بی مه به ست .
- ۸- گوی نه دان به دمور و بهر زور جار دمگاته ناستيك كه سوگار وادمزانن مندا له كه یان كه پيووه .
- ۹- له رووی زمانه وه؛ دواكه وتنى ناخاوتن ، بیندنگی یان دهنگه دهنگی به رد موام ، دوو یارم كړنه ومی قسه ی نه وانی تر به بی تیگه یشتن له ماناگه ی، وتنى وشه و پسته ی بی واتا، پینچه وانه كړنه ومی نامازم كان، گرفت له ناوانی شته كاندا .
- ۱۰- پینكه نینی بی هو .
- ۱۱- لاوازی یان نه بوونی، هوښپندان و چاونه برینه چاوی به رامبه ر .
- ۱۲- تینه گه شتن له زمانى جه سته و گرفت له بابته به یئروم كاندا .
- ۱۳- دواكه وتنى گه شى هه سته كان (بونكردن ، بهر كه وتن، تامكردن).
- ۱۴- هه ست نه كړدن به سه رماو گه رما یان راستر بیناگایی له سه رما وگه رما .
- ۱۵- ترسان له هه ندی شت كه پنیو یست به ترس ناكات و نه ترسان له هه ندیكى تر كه جینی مه ترسیه ، ومكو ترسان له دهنگی نازل یان فروكه و نه ترسان له ډاكړدن به سه رشه قامدا كاتيك نوتوموبیل هاتوچو دمكات .
- ۱۶- دوو یارم كړنه ومی هه مان رهمقار ، یاری كړدن به دمست و په له كان و كیشن به سه ردا و نوشتاندنه ومی په له كان به شیوه یكى ترسناك .

نۇتيزم سەر بەكمە ئىك يان شە پەنگىك نە خوشىه كه گرین به پنج

جۇرموه:

- ۱- نۇتيزم (خود تەنھايه). ﴿ليؤ كه نەر ۱۹۴۳﴾
- ۲- پەشيوى ريتز. ﴿هانز نە سپەرگەر ۱۹۴۴﴾
- ۳- پەشيوى نە سپەرگەر. ﴿نە دريا ريت ۱۹۶۶﴾
- ۴- پەشيوى تىكشكانى مندالى. ﴿سيۇدۇ هيلەر ۱۹۰۸﴾
- ۵- پەشيوى گە شەى گشتى ديارى نە كراو.

پۇلىنكردى نۇتيزم:

به پىنى كۇلمان دمكرىت به سى جۇرموه:

- ۱- نۇتيزمى كلاسيكى
- ۲- نۇتيزم نە گەل سكينۇفرىنيا.
- ۳- نۇتيزم نە گەل گرقتە دمارىبه كان.

پۇلىن كرىنى ستىقن و كوى و فى و ماتسن:

- ۱- نۇتيزمى نانا سايى.
- ۲- نۇتيزمى سانا.
- ۳- نۇتيزمى مامناوئند.
- ۴- نۇتيزمى توند.

وئلامى چەند پرسىيارىك :

۱- ناياندا نۇتيزم لەر ووى زىرمكىه ووه دواكه توترن لە مندا لانى تر؟

وهك دمزانىن زىرمكى پىنويستى به تواناي و مرگتن هەيه لە دمورويەروە لە رىسى
هەستەكان، مندا لى نۇتيزم تواناي پەيوەندى لە گەل دمورويەردا دەپچرى و لە
دونىايەكى تاييە تدا دىرى لە سەرەتاي تەمەنيە ووه، بۇيە شتىكى ناساييە كه ناستى
زىرمكىيان كه متر بىنت لە مندا لانى تر به پىنى تويزىنە و م كان نامازە به ووه دمدمن كه
ناستى زىرمكىيان كه متره لە مندا لانى تر به نزيكهى ۵۰٪.

۲- ناياندا دايك باوك بهر پرسن لە توشبونى مندا لە كه يان به نۇتيزم؟

بەھىچ جۆرنىڭ. جاران ئەو باۋومبەۋون شىۋازى پەرۋەردەكردنى باۋان بۇ
مىندالەكەيان كارىگەرى گەۋرى ھەيە ئە توشبەۋون بە نۇتيزم بەلام ئە نىجى ئەو
تۈيۈنەۋانەي ئەسەر مىندال و خىزانى نۇتيزم كراۋن ھىچ پەيۋەندىيەكەيان بەدى
نەكردۈۋە ئە نىۋان شىۋازى پەرۋەردەۋ نەگەرى توشبەۋن بە نۇتيزم.

تەنانەت ھەندى بۇچۈنى پىشتىر باسيان ئەۋە دىمكرد گەردايىك ئە پەيۋەندى
لەگەل مىندالەكەيدا سارد بىت مەترسى توشبەۋون بە نۇتيزم زىاترە ﴿بەو
دايكەنەيان دىموت دايكى يەخچال﴾، گومانى تىندا نىيە كە شىۋازى پەرۋەردەكردن
كارىگەرى گەۋرى ھەيە ئەسەر نايىندى تاك و شىۋازى ھەئسوكەۋتى بەلام نابىتە
ھۇكارىڭ بۇ توشبەۋون بە نۇتيزم. ھەندىكى تر ئەو باۋومبەۋون بىۋون گەرباۋان
نەخۇشى دىۋونىيان ھەبى مىندالەكەيان نەگەرى توشبەۋون بە نۇتيزم زىاترە ۋەك
لە مىندالانى تر سەبارەت بەم بۇچۈنەش ھىچ تۈيۈنەۋەيەك نىيە نامازە بەمە بدات.

۲- نايە مىندالانى نۇتيزم تۈۋان تايىيەتيان ھەيە؟

بەلى رىژىيەكى كەمىيان تۈۋان تايىيەتيان ھەيە ۋەك ئەۋە دىموتىن پەرچە
مۇسىقاىەك بىژەنى پاش ئەۋە تەنھا يەكجار گۈي بىستى بى، يان دىموتىن
ۋىنەيەكى سەرنج راكىش بىكىشنت، يان بابەتىكى بىركارىنەي ئالۋز شىبكەتەۋە كە
كەسانى تر بەدەستىۋە دادەمىنن بەلام دىشى ئەتۈۋان تايىيەتيان سادە شىبكەتەۋە.

۴- نايە چاۋ كارىگەرى ھەيە ئەسەر توشبەۋون بە نۇتيزم؟

رەنگە زۇر كەس تىيىنى ئەۋە كىرەبى بىركى بەرچاۋ مىندالانى نۇتيزم
روخسارو سىمايەكى جۈۋانەيان ھەيە بەلام ئەمە مانە ئەۋە نىيە كەبەۋون بە چاۋمەۋە
ھۇكارىڭ بىت بۇ توشبەۋون بەم نەخۇشە پىۋىست ناكات ناۋى كەس بىسۈتىنى
بەبىۋاۋى ئەۋە چاۋيان پىسە يان پەيۋەندى كۆمەلەيتى خۇت تىك بىدىت لەگەل
كەسانى تردا لەژىر ئەۋە بىانۈمدا.

۵- نايە لەرىنى شىخ ۋە مەلاكانەۋە چارەسەر دىموتىن؟

ۋەك دىزانىن لەرۈزگارى ئەمەۋدا كەسانىڭ پەيدابۋون بازىرگەنى بە نىسلاۋەۋە
دىمكەن لايەنى سۆزدارى خىزانەكان بەلاي خۇياندا رادىكىشنت لەژىر ناۋى جىجىيادا
بەناۋى ئەۋە نەخۇشە دىرۈزخايەنەكان چاك دىمكەنەۋە. بۇيە دۈۋر نىيە ھەيانىيت

لە پلانى ئەومدا بىت بىرئىك پارە لە خىزانانى ئۆتيزم بىكىشىنتەو بەناوى ئەومى
 ھەموو نە خوشىيەك چارەسەر (يان چارەشەر) دەكات ئەومى جىنى وتنە تاكو ئىستا
 ھىج شىخ يان مەلایەك باسى ئەو نە کردوو تەنھا يەك مندالى چاك کردىتەو بە
 کاتىگدا لە وولاتىكى وەك عەرەبىستانى سەویدەدا زیاتر لە ۶۰,۰۰۰ (شەست ھەزار)
 مندالى ئۆتيزم ھەيە. بەلام بە دووری نازانم لە وولاتى خۇماندا ھەندى ئەوانەى
 دیناردارى دەکەن بەناوى دیناردیو بەرئىك پارەش لە خىزانانى ئۆتيزم بىكىشنەو.

۶- نایا کوتان دەبیتە ھۆى ئۆتيزم؟

ماوەيىكى زۆر لە ئەوروپا و ئەمەریکا خىزانەکان بە شوین ھىوايەکدا دەگەرەن
 تاكو ھۆکارى ئۆتيزم بزانن و ھەندى رۆژنامە ھۆکارەکەى دەگەراندەو بە کوتانى
 سیانى بەلام توێژىنەو مەکانى تایلەر و ھاورىکانى ئەو روون دەکاتەو بە ھىج جۆرئىك
 پەيوەندى نە لە نیوان کوتانى سیانى و ئۆتيزم دا.

۷- پەيوەندى خواردن بە ئۆتيزمەو چە؟

زۆر لە ئیمە لەکاتى بوونى ھەر نە خوشیەکدا پرسىار لە پزىشک دەکەن نایا
 ھىج خۇراکئىك ھەيە ھۆکارى سەرھەلدانى ئەم ھالەتە بىت يان ھىج خۇراکئىك ھەيە
 کە تاک نە یغوات بۆ ئەومى چاک بىتەو. سەبارەت بە پەيوەندى نیوان خۇراک و
 ئۆتيزم زۆر توێژىنەو کراو و زیاتر لە بۆچونىك ھەيە ئەمانەى خوارمەو ھەرە بۆ
 چوئە گرنەك و راستەکانن. بەلام ئەم رێنمایانە دەبیت لە ژێر چاودىزى پزىشکدا
 بىت بۆ ماوەيەکى دیارى کراو کە لە چەند ھەفتەيەك تیناپەرى و بە پنى سوود
 وەرگرتنى منداڵەكە برىارى بەردەوام بوون يان راگرتنى ئەم سىستەمە دەدریت.

ا- لاپردنى مادەى کازىین کە لە شیردا ھەيە.

ب- لاپردنى مادەى گلوتىن کە لە گەنم، جۆ، گەنمە شامیدا ھەيە.

ت- بەکارھىنانى رۆنى کەتان و رۆنى جگەرى ماسى ئەو خواردنانەى ئۆمىگدا ۳ يان
 ئۆمىگدا شەشى ھەيە.

بەکارھىنانى ھەندى قىتامىن ئەى، بى ۱، ۳، ۵، ۶، ۱۲ و زنىك و مەگنىسیۆم و
 کالىسیۆم بە برىكى گونجاو.

بە پنى مانوئەلى دەستىيشانکردن و پۆلین کردنى پەشویە دەرونیەکان منداڵ

دېښت لايه نې كېم شېش نېشانې له مانې خوارموه هېت دوو نېشانې له گروهې
A وېك نېشانې له هړېك ك و C د به لوم دېښت كوي گشتې بكاته شېش.

نېشانگان	بېلې	نېغېر	لوم
A	لاوازي له چېندېتي و چوښتي هېلوېستي كومه لايه تي		
1			نایا گرفتې دمرېښه كاني دم چاو ، باري جهسته ، وېلام نه دانې هوي سوزي بهرامېر پېكه نيني يان توره بووني دايكي هه يه ؟
2			نایا گرفتې هه يه له دروست كړنې په يوه ندي له گېل هاوتمه نه كانيدا ؟
3			نایا كېمې بایه خدان وهولېداني هه يه له به شدارېكړدن له ياريډا (نه توانيني هيناني ياريك يان داواكړنې يان نېشاره كړدن بو ياريكېه) ؟
4			نایا كېمې يان نه توانيني گورېښه هوي هس و سوز ي هه يه له گېل چواردموردا ؟
B	لاوازي له چېندېتي و چوښتي په يوه ندي كړدن و بهرده وام بوون		
5			نایا دواكه وځن يان لاوازي تواناي گفټوگوي) نه توانيني جيگړتنه هوي به به كارهيناني شينوازيكي تر) هه يه ؟
6			نایا له حاله تي تر نيني قسه كړندا ناتوانيت دمسپېشخهري بكات و بهرده وام بېت له گفټوگو ؟
7			نایا دوو باره كړنه هوي هه مان وو شه يان رسته ي (ده شې زمانې تايېت بې به خوي) هه يه ؟
8			نایا گرفتې هه يه له گورېښه كاري له ياريكېه كان و له ناسايي كړنه هوي كه ساني تر و گرفت له ياري كړدن له گېل هاوتمه نه كانيدا ؟
C	بایه خدان جالكي دوو باره		
9			نایا خومان دوو كړدن به ياريكېه ديارې كراوه يان ياريكړدن به ياريكېه به شيوه يكي زور سنوردار و

			ناسروششتی و جه ختکردنه وه له سه سه ر چه ندباره کردنه وهی ههیه؟
10			نایا به رهنکار بونه وهی گۆرانکاری له یاری و که لوپه نی تاییه تی خوی قاپ و قاچاخ ههیه؟
11			نایا چه ندباره کردنه وهی جولهی لهش به تاییه تی په له سه کان ، مانددوو و ورس نه بوون له و کاری ههیه؟
12			نایا سووربوون له سه ر بایه خدان به به شینی بچوکی نه و یاریه ی ههیه؟
کزی گشتی:			

چاره سه ر:

ئوتیزم له و نه خوشیا نه نه به ته نها رینگه یه ک چاره سه ر بکرنیت به ئکو له
مندا لیکه وه بۆ مندا لیکێ تر رینگه چارمه کان جیاوازه و زۆر جار زیاتر له رینگه
چاره یه کمان پنیوست دمبیت.

۱- گۆرینی یان باشتکردنی رهمتار.

۲- رینگه ی بنیادنانی فیکاری.

۳- دهرمان.

ئه گهر مندا ل رهمتاری دووباره و شه ره نگیزی زۆر بێت و گرفت بۆ نه ندامانی
خیزان و دهرویه ر دروست بکات ده توانین دهرمانی دژه سایکۆسس به کارینین ، گهر
رهمتاری دووباره و شه ره نگیزی و زوو هه له چونی هه بێت دهرمانه کانی دژه خه مۆکی
کاریگه ریان زیاتره ، گهر که می هۆشپیدانی هه بێت هه بی ریتالین یان هاوشینوه کانی
ئه و به کارد هه یتریت. هه ندی پیکهاته ی روه کی هه ن له لایه ن هه ندی کۆمپانیای
دهرمانه وه دروستکارون تا راده یه ک کاریگه ریان هه یه بۆ که مکردنه وه ی هه له چون و
شه ره نگیزی.

۱- چاره سه ری ناخاوتن.

۲- چارەسەری پېشەیی.

هەریەكە لەم رینگایانە پنیوستی بە رینمایە هەیه لەلایەن چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی و تۆنژەری دەرونیەوه و سەبارەت بە دەرمان ئەوه بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پنی پنیوستی و نیشانەکانی منداڵەكە دەگۆری.

رۆلی خیزان لە پروسە ی چارەسەردا :

گومانی تیدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشیەك پنیوستمان بە هەمناھەنگی نیوان پزیشك و نەخۆش و خیزانی نەخۆش هەیه گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەكانی تر راست بێ ئەوه بۆ ئۆتیزم راستیەكە كە بێ ئەوه ناتوانرێت کاری پنیوست بۆ منداڵەكە بكری .

راھینانی منداڵ كاریكی زۆر گرنگە تاكو بتوانن نایندە ی منداڵەكە باشتر بكەین زۆر جار پنیوستمان بە چارەسازی دەرونی دەبێت لە پروسە ی چارەسەردا بۆ راھینان و ھێرکردنی باوان چون ڕەفتار لەگەڵ منداڵی ئۆتیزم دا بكەن.

ئەمانە ی خوارمۆش هەندی رینمایین بۆ خیزانەكان :

۱- منداڵ ڤیری ڕەفتار دەبێ لە ئە نجامی پاداشت دانەوه باشترین پاداشتیش سۆزۆخۆشەوێستە .

۲- بۆ ڤیری بونی ڕەفتاری نوێ دەبێ ئەو ڕەفتارە دا بەش بكری بۆ چەند قوناغێك و هەر جارە ی بە شێكی ڤیری بكری .

۳- هەموو ڕەفتاریك دەبێ بە ڕەفتاریكی پێش خۆیدا تێپەری بۆ نمونە پێش راكردن رۆشتنە ، پێش ڤیری بونی ڕستە وشەیه هەروھا .

۴- ھاندان و دەستخۆشكەری لە منداڵ لەم كاتی جێبەجی كردنی هەر هەنگاویك لەو ڕەفتارە ی دەتەوێ ڤیری بكەیت ، گەر نەیتوانی وەرە بەرەمەدە و منداڵەكە مەشكێنە بەلكو دووبارە و چەند بارە ھەول بەدە گەر هەر نەیتوانی هەنگاویك وەرە دواوە و كارەكە بەش بەشتر بكە بە هەنگاوی سادەتر دەست پێ بكە .

۵- بۆ ڤیری بونی ناو ھەول بەدە تەنھا وشەیهك بەكار ھێنیت و پەيوەنداری بكە بە شێكی خۆشەوه لای منداڵ تاكو ناسانتر ڤیرییت .

۶- زۆر گرنگە منداڵ ڤیری بكە وەكە بكری زۆر جار بۆ بەگە یشتن بەم مەبەستە

جگه له قسه پښوستان به زمانى جهسته و بهرگه وتن دهې.

۷- زور پښوستانه منډال فينرى كارى رۇژانه بكرى وهك خۇگۇرىن ، خوشتن ، ددان شتن، چونه سهرناو..... بېگومان نه مه كارىكى ناسان نيه خيزانه كان ده توانن له رنى چاره سازى دهر ونيه وه رښمايى و مرگرن.

۸- خواردن پښوستانه كه بزو بهر دموام بوونى ژيان بويه گرنگه منډال فينربكرى چون خواردن ده خوات پښوستانه هه مان ميژبنيټ (هه مان شوينى نان خواردن)، هه مان سفره واته سفرمه زو زو نه گورى گهر گوريشمان هه مان رهنك بگرينه وه و هه مان كورسى و هه مان دهر و كه وچك هتد. به كارينين.

۹- فينركردنى چونه سهر ناو هه موو رۇژى له هه مان كاتدا دواى نان تاكو منډال له سهر كاته كه رابيت و وورده وورده زياد دكرى.

۱۰- به ناگابون له نه خوشيه كانى تر چونكه منډالى نۇتيزم ناتوانيټ باس له حالى خوى بكات بويه هه ر كاتى هه ندى نيشانه مان به دى كرد كه نامازه به خش بيت بزو بوونى نه خوشى ده بى به ناگابن وه كو نه مانى شه هيهى خواردن و تيك چوونى خه وتن و په لى سهر پښت و بهر زبون وهى پلى گهرما و هه ناسه تهنگى و ... هتد .

نايندهى منډالى نۇتيزم:

يهك له شه شيان ژيانىكى ناسايى به سهر دهبه ن، يهك له شه شى تريان تاراده يهكى جياواز پښوستان به هاوكارى دهبيت ، دوو له سنيان پښوستان به چاوديزى بهر دموامه .

پەشپىۋى كەمى ھۆشپىندان و فرەجولەيى

Attention deficient hyperactivity disorder

يەككە لە پەشپىۋىە دىرونيەكان كە توشى مىندال دەپىت بەدە جىيادىمكىتەدە كە مىندالەكە بەردىموام گىرقتى ھۆشپىندان ﴿و | يان﴾ فرەجولەيى ھەيە بەردىموام لە بارى تەكان يان لە بارى بىزواندىدا دەپىت.

رېژى توشپوون :

بە پىنى مانوۋى دەستىشاشانكىردن و پۇلىنكىردى پەشپىۋىە دىرونيەكان رېژى توشپوون ۳%-۵% ، بە پىنى پۇلىنكىردى نىۋىدولەتى بۇنە خۇشەيەكان رېژى توشپوون نىزىكە ۱،۷% دەپى. بەرامبەر ھەموو ۳-۴ نىر مىنەيەك ئەم حالەتەي ھەيە.

ھۆكارى ئەم پەشپىۋىە :

۱- بۇماۋە : لە دوانەي يەك زىمىندەدا زىاترە ۈك لە دوانەي دوو زىمىندە و نەگەرى توشپوونى كەسائى پلە يەك ۴-۸ ھىندە زىادەمكات. بە پىنى تويۇنەدەمكەي نەشپۇن باس لە رۇلى كرۇمۇسۇمى ژمارە ۵ و ۶ و ۱۶ و ۱۷ دەمكات.

۲- ۈمرى لە دايگىپوون : ئەم مىندالانەي لە ۈمرى پايىز لەدايك دەپىن زىاترە نەگەرى توشپوونىان ھەيە ، رەنگە ھۆكەشى بگەرىتەدە بۇ ھەۋكىردى قايرەسى لە مانگەكانى سەرەتاي تەمەندا.

۳- ئاستى ۈمرگەرە دەماريەكانى مىشك : گىرقت لە ئاستى دۇپامىن و نۇرئەدرىنالىن بە ھۆكارىكى تىر دادەنرەيت ، لە كاتى چارەسەردا ئەم دىرمانانە بەكاردەھىنرەي كە كاردەمكاتە سەر ئاستى ئەم مادانە.

۴- دەمارى و فىسيۇلۇجى : كەمى چالاكى و خۇيىن چوون بۇبەشى (پەلى) پىشەۋى مىشك و بە پىنچەۋانەۋە زۇرچالاكى و چوونى خۇيىن بۇ پەلى لاچانگ و داۋامى مىشك.

مىندالىكى مىنەي خاۋمىن ئەم حالەتە مىشكى كەمتر شەكر بەكاردىنى ۈك لە مىنەيەكى تەندىرۇست. نىرەيەكى تەندىرۇست. نىرەيەكى خاۋمىن ئەم حالەتە.

۵- ھۆكاری دىرونى كۆمەلایەتى: ئەو مىندالانەى لە لانە و خانەى نەوجەوانن بەھۇى كەمى سۆزىوھە جالەتى كەمى ھۆشپىندانىان زىاترە. روداوى دىرونى بە نازار و تىكچونى ھاسەنگى غىزان ھۆكاریكى گىرنگى ترە بۆ سەرھەلدانى ئەم جالەتە.

۶- ھەندى ھۆكاری دەگمەن: نىشانەى مىندالى ئەلچولى، كەمى كىش لە كاتى لە دايكىبوون، ژھراوى بوون بە قورقوشم يان كەمى مادەى زىنك بەلام ئەمانە ھىشتا جىنى مشتومرن.

۷- جگەرەكىشان ومەى خواردنەوھ: ديارە ئىرە مەبەستمان مىندالەكە نىبە بەلكوگەر دايك لە كاتى سىپرىدا جگەرەكىش بىت يان مەى خۇر ئەگەرى توشبوون زىاد دمكات.

نىشانەو دەست نىشانكردن بە پىنى مانوھلى دەستنىشانكردن و پۆلىنگردن پەشىوھە دىرونىەكان:

نىشانەكانى

❖ لاوازی ھۆشپىندان (لاوازی ناگايى).

۱- ناتوانىت بايەخ بىدات بە ناومرۇكى بابەتەكان و زۇرجار ھەلە دمكات بەھۇى كەمتەر خەمىوھە لە فرمانەكانى قوتا بىخانە يان مالمەوھ.

۲- زۆرىەى كات گرھتى ھەيە لە بەردەماوى ھۆشپىندان لە نەركەكاندا يان لە كاتى يارى كردندا.

۳- زۆرىەى كات وادەردەكەوئ كە گوئ ناگى كاتى بۆى دەدوئىت.

۴- زۆرىەى كات پەيرموى رىنمايەكان ناكات و ناتوانىت نەركەكانى كۇتا بىنىت.

۵- گرفت لە رىكخستنى نەرك و چالاكىەكانى.

۶- زۆرىەى كات خۇبەدووردەگى يان ھەول دمكات بەشدارى نەكات لەو چالاكىانەى پىنوستى ماندووبونى ھەيە.

۷- زۆرىەى كات شتە پىنوستەكان وون دمكات (يارى، كىتب، پىنوس....)

۸- زۆرىەى كات بە ناسانى خەيالى دىروات بە ھۇى وورۇتەرى دىرومكى.

۹- زۆرىەى كات چالاكى رۇژانەى بىردەچى.

❖ نیشانه‌کانی فره‌جوله‌یی:

۱- به‌جینه‌شتنی شوینی خوئی له پۆل یان له شوینی تر له کاتیکدا پیویست دمکات به‌مینیتته‌وه.

۲- ڤاکردن و هه‌لبه‌زو دابه‌زی به‌ردموام له شوینی نه‌گونجاودا.

۳- زۆربه‌ی کات گرفتگی هه‌یه له یاریکردن یان به‌شداری کردن له یاریدا به هینمی.

۴- زۆربه‌ی کات له باریکی نانا‌سایدا داده‌نیشیت و مگو خۆنه‌شتاندنه‌وه یان خۆ خوارکردنه‌وه و به‌ردموام یاری به‌دهستی یان پنی دمکات و ده‌یان نوشتینیتته‌وه.

۵- زۆربه‌ی کات له‌سه‌ر پنیه (له‌سه‌ر رۆشتنه) زۆربه‌ی کات وا رەفتار دمکات و مگو نه‌وه‌ی به‌هۆی ماتۆریکه‌وه لێ‌بخورد ریت.

۶- زۆربه‌ی کات زۆر ده‌لی (زۆربلییه).

نیشانه‌کانی پشووکورتی (هه‌له‌شه‌یی)

۱- زۆربه‌ی کات که پرس‌یاری لێ‌ده‌گریت خێرا وه‌لام دمدا‌ته‌وه پینش نه‌وه‌ی پرس‌یارکه کۆتایی بیت.

۲- زۆربه‌ی کات گرفتگی له چاو مروانیدا هه‌یه و ناوه‌ستی تا نۆبه‌ی دیت.

۳- زۆربه‌ی کات قسه به خه‌لکی ده‌بری یان خۆی ده‌خاته نیومندی یاریه‌وه.

من‌دال ده‌بیت شه‌ش یان زیاتر له نیشانه‌کانی گروپی A یان B هه‌بیت گه‌ر ته‌نها شه‌ش دانە‌ی له گروپی A هه‌بوو نه‌وه جو‌ری یه‌که‌مه ، گه‌ر شه‌ش دانە‌ی له گروپی B هه‌بوو جو‌ری دوو‌مه‌مه ، گه‌ر له هه‌ردوو گروپه هه‌ر یه‌که‌ی شه‌ش نیشانه‌ی هه‌بوو جو‌ری سێه‌مه‌مه .

ده‌بیت نه‌م نیشانه‌نه له دوو شوین یان زیاتر دا هه‌بی ڤه‌ مال، قوتا به‌غانه ، کۆلان،). نه‌و نیشانه‌نه‌ی سه‌رموه لایه‌نی که‌م شه‌ش مسانگ به‌غایه‌نیت.

کاریگه‌ری ناشکرای هه‌بیت له‌سه‌ر (لایه‌نی کۆمه‌لایه‌تی، نه‌کادیمی، توانای کارکردن).

له کاتی بوونی په‌شیوی تر دا نه‌بیت و مگو سکیزوفرنیا، په‌شیوی مه‌زاج ،

دلەكوتى، تېكچونى كەسپتى).

جۇرەكانى:

۱- كەمى ھۇشپىندان

۲- فرە جولەيى.

۳- كەمى ھۇشپىندان فرە جولەيى.

چارەسەر:

۱- بەكارھىننى دەرمان زىاتر ئە جۇرنىك دەرمان ھەيە بۇ ئەم ھالەتە بەلام دەپنەت بە تەواۋى ئە ژىر چاۋدىرى پزىشكدا بىدرىت بە مندان، بە پنى ھالەتەكە جۇر و برى دەرمانەكە دىگۇرىت.

۲- زۇربەي باۋان دەلىن كەمكردنەۋى شەكر واتە كەمبۇنەۋى چالاقى، ئەراستىدا ھىج بەلگەيەكى زانستى نىە ئەمەر ئەم بۇچونە.

۳- ھەول بىدرىت ئە قوتا بىخانەلەرىزى پىشەۋە دابىشىت و ئە تەنىشت دىوار ئەك پە نىجەرە تاكو كەمتر خەيالى بروت بەھۋى ھۇكارى دەرەكەۋە.

۴- سىستىمى فېرگىردنى بە تەنبايان گروپى بچوك باشتەر بۇ ئەم مىندالانە.

۵- ھەول بىدرىت بە پنى تۈانائە ۋوژورەي ئەم مىندالەي لىيە كەمترىن وىنە و دەنگە دەنگە و پە نىجەرەي تىدا بىت بەلام ئەك بىكرىتە زىندان و مىندالەيش بەندى.

۶- چارەسەرى خىزانى ئەرنى سىستەمى پاداشت و پىشتىگۇنخستىن: زۇرگىرنگە ئەندامانى خىزان و مامۇستا دىرك بەۋە بگەن ئە كاتىكىدا ئەم مىندالە كارىكى گونجاۋ دىكات دەستخۇشى لىيەكەن و ھانى بىدن بەلام ئە كاتىكىدا كارىكى نەشپاۋيان ھەلە دەكات پەنا ئەبەنە بەر ئۆمەكردن و تانەۋتەشەر و سزادانى جەستەيى چۈنكە بەم كارە جگە ئە خراپىۋونى ھالەتە ھىچى تر بەدەست ناھىنىت. بۇيە ئەۋ كاتەندا و باشتەر ۋەلام دانەۋە بۇ ئەۋ كارە نەشپاۋانە پىشتىگۇى بىقەيت.

۷- چارەسەرى كارزانى (تەبەستى) كۆمەلەيەتى: ئەم رىيەۋە مىندان فېرى رەقتارە كۆمەلەيەتەكان دەكرىت ۋەكو چۈنىتى نان خواردن ئەگەل خەلگىدا،

هەنسوکەوت ئەگەن منداڵانی تر ئەگەن میوان ،

نایندەى ئەخۆشەگە :

چاڭبۆنەو پێش تەمەنى ۱۲ سالى روونادات گەر رووبادات ئە نىوان تەمەنى ۱۲-۲۰ سالى دەبىت. ئە ۱۵٪ - ۲۰٪ يان ئە تەمەنى لاويدا گىرفتى تىڭچۆنى كە سىتتى يان بەكارهێنانى دەرمانيان دەبى. ئە گەرى خۆكۆشتن و بىكارىيان زىاترە بەهوى ئەو تەنگزاندەى ئە نایندەدا دەيان بىت.

تېيىنى :

زۆرجارىەگىڭ ئە باوان نۆمەى ئەوى تر دمكات يان كەس و كارگەيى ئە داىك يان باوك دمكەن سەبارەت بە بوونى ئەم حالەتە ، دەبى هەموو بزائىن باوان هىچ تاوانىگيان نىە ئە سەرھەلدانى ئەم حالەتەدا بە لām رۆلى گىرنگيان هەيە ئە پرۆسەى چارەسەردا .

بۆ ئەوى چارەسەرى گونجار بگىرت دەبىت پزىشك ، باوان ، ئەندامانى تىرى خىزان ، مامۇستا هاوكارىيەكى تەواوى يەكترىكەن .

بیرکولی ﴿گرفتگی فیربوون﴾

﴿التخلف العقلي﴾

Learning Disability (Mental Retardation)

بریتیه له حالهتی ته و او گه شه نه کردنی میشک یان و مستانی گه شه کردنی خانه کانی میشک پیش له دایکبوون یا له سهره تای له دایکبوون یان له ساله کانی سهره تای ته مه ندا، به هویه وه ناستی زیرمکی مندان که متر ده بیت له ناستی ناسایی و گرفتگی ده بیت له بواری فیربوون و په یومندی کومه لایه تی. ناستی له ۷۰٪ ی زیرمکی بهرمو غوار به بیرکول داد نه ریت.

پنومری زیرمکی چیه؟

زور جار گویمان لید ده بیت ده لین رژیم زیرمکی یه کیک (۸۰٪) هی یه کیک تر (۱۰۰٪) یه کیک تر ژماره یکی تر و هندی جار له سهر (۱۰۰٪) مویه .

ناستی زیرمکی له رنی هاو کیشه یه کی تاییه تیبه وه ده پنوری بریتیه له

ته مهنی عقلی

----- X ۱۰۰ = رژیم زیرمکی له سهدا

ته مهنی راسته قینه

ته مهنی راسته قینه بریتیه له بهرواری له دایک بوون تا کوکاتی پشکنین. ته مهنی عقلی بریتیه له و ته مهنی که تاک کومه له کارو چالاکیه که هیه ده بی له و ته مهنه دا بتوانی جینه جی بکات. بو نمونه منالیک (۱۰ سالان) ده بی بتوانی.

۱- پیناسه (۱۱) ووشه بزانی له کوی (۴۵) ووشه که ریزه ند کرابن له سوکه وه بو قورس.

۲- نه گونجانی ونه یه که له نیوان زنجیره ونه یه کدا جیا بکاته وه.

۳- بتوانی راهی هندی له رووداو و کانی ژبانی روزانه بکات.

۴- بتوانی نزیکه (۲۰) ووشه بدرکینیت له ماوی یه که خوله کدا.

۵- دوو باره کردنه وی ژماره یه کی (۶) خانه یی پاش یه که جار بیستن.

گر مناله که له ته مهنی ۱۰ سالیدا بتوانی لهد کارانه هه مووی نه نجام بدات

نەو تەمەنی عەقلى ۱۰ سالە .

خۆگەر توانى ھەندىكىيان نە نجام بدات وھەندىكى تريان نە توانى واتە توانای جىيە جيىکردنى نە وشتانەى ھەبى كە منالينكى (۸) سالان دەيكات نەو تەمەنى عەقلى (۸) سالانە .

بەلام گەرتوانى نەمانە ھەمووى نە نجام بدات وھەندى شتى زيادەش بکات كە بۇ منالينكى تەمەن (۱۲) سال تەرغان كراوہ نەو تەمەنى عەقلى (۱۲) سالانە .
واتەبە پنى ھاوگيشەكەى سەرموہ منالەكە لہ باری يەكەمدا ريزمى زیرمكى (۱۰۰٪) و لہ باری دوومەدا (۸۰٪) و لہ سينەمدا (۱۲۰٪) .

تیبينى :

- ۱- ھەر تەمەنىك ھەنسەنگاندنى تاييەتى غۇى ھەيە .
 - ۲- پرسيارمکان لہ كۆمەنگەيەكەوہ بۇ كۆمەنگەيەكى تر دەگورئ .
- ھەرچەندە زۆريەى زانايان لہو باومرەدان كە زیرمكى لہ رنى بۇماوموہ ديارى دەگورئ و نەگەرى گورانى كەمە يان نييە بەلام قيرنۇن لہ تويزينەومگانيدا تيبينى نەوہى كەرد نەوانەى دەچنە زانكۇ و پەيمانگانان ناستى زیرمكىيان بە نزيكەى (۱۲ پلە) بەرزترە لہوانەى لہ خونندن دادەبرين .
- ھەروہا نەگەرى گورانكەارى ھەيە لہ ناستى زیرمكى منالدا بەنزيكەى (۵-۱۰ پلە) لہ مندالى زیرەكدا نەگەرەكە زياترە وەك لہ منالا ناستى زیرمكى كەم بينت .

زيرمكى و تەمەن :

ناستى زیرمكى تەك بەشيۆەيەكى بەردەوام لہ برمودايە تاكو تەمەنى ۱۵ سالى ھەندى دەلين تا تەمەنى ۱۸ سالى .

لە نيوان تەمەنى (۲۰ - ۸۰ سالىدا) تەك نزيكەى (۵۰٪) ي دەمارە خانەكانى تويزئالى مينشكى لہ دەست دەمات بەلام گوران لہ ناستى زیرمكى و ھەبىرھاتنەوہ تاكو نەو رادەيە نييە ، چونكە گەنىك ھەن تاكو دواى تەمەنى (۱۰۰ سالىش) ھەر بەھرمەندن و خزمەتى مرقايەتى دەكەن .

دابه شېوونى ريزمى ناستى زیرمكى بەسەر ھاوولاتياندا :

ناسايى : (۸۵ - ۱۱۵)

خوار ناسایی : (۷۰-۸۵)

بیرکۆلی : (۷۰ بهرمو خوار)

سەرو ناسایی : (۱۱۵-۱۳۰)

سوپییه ر : (۱۲۰-۱۴۰)

به هرمه ند (عه بقه ری) : (۱۴۵ - بهرمو ژوور)

ناسته کانی بیرکۆلی :

۱- بیرکۆلی کهم : لهم بارمدا تاک ناستی زیرمکی له نیوان ۷۰٪ - ۵۵٪ ده بیئت. لهم جوړه بیرکۆلیه نزیکه ی له ۸۰٪ حالته کانی پیک دینی. له ته مه نی لاییدا ناستی زیرمکیان به هیندی مندا لیک ۸ - ۱۱ سال ده بیئت. توانای کومه لایه تی و قسه کردن و چالاکیان نزیک ده بیته وه له که سی ناسایی و له سه ره تای ته مه ندا هه سی پیناکریت و ته نانه ت له خویندندا له ساله کانی سه ره تای خویندندا زور هه سی پیناکریت به لام له پۆی چوار و بهرمو ژوور هه سی پندمکری .

له ناینددا ده توانن له رووی نابوریه وه پشت به خویان بهه ستن کاریک ناسان بکه ن ته نها له کاتی گرفتدا بریک هاوکاری ورینمایان دمی.

۲- بیرکۆلی مامناومند : لهم بارمدا تاک ناستی زیرمکی له نیوان ۵۵٪ - ۴۰٪ ده بیئت . لهم جوړه بیرکۆلیه نزیکه ی له ۱۲٪ حالته کانی پیک دینی. له ته مه نی لاییدا ناستی زیرمکیان هیندی مندا لیک ۴-۷ سال ده بیئت. فیربوونی چالاکی کومه لایه تی و قسه کردنیان لاوازه و ناتوانن قوناعی سه ره تای خویندن ته و او بکه ن له سی سالی یه که می خویندندا وازدینن پنیوستان به هاوکاری و رینمای و خویندنن تاییه ت هه یه . له ناینددا ده توانن هه ندی کاری زور ناسان بکه ن به لام به ردموام پنیوستان به هاوکاری و رینمای هه یه .

۳- بیرکۆلی توند : لهم بارمدا ناستی زیرمکی تاک له نیوان ۲۹٪ - ۲۵٪ ده بیئت . خوش به ختانه لهم جوړه بیرکۆلیه ته نها له ۷٪ حالته کانی پیک دینی. تاک لهم حالته دا گرفتگی گه ورمی هه یه له بواری کومه لایه تی و فیربوون و جو له ی له ش هه روه ها توانای قسه کردنیان دوا دکه ویت تا ته مه نی شه ش سالی ره نگه

درهنگرتیش ، سود له خویندن و مرناگرن و له ته مەنی هەرزەکاریدا برێك باشتەر دەبن.

۴- بیرکۆلی زۆر توند: لەم پارمدا ناستی زیرمکی تاک له خوار له ۲۵٪ دەبێت و خوشبەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلیە تەنها له ۱٪ حالەتەکان پێك دێنێ. منداڵ لەم پارمدا توانا کۆمەڵایەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانیشت زالبیشت بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسای). دەشی لە ناینددا ھێری ھەندێ وشە بێت پێویستی بە چاودێری بەردەوامە.

ھۆکاری بیرکۆلی:

۱- ھۆکاری بۆ ماوە کە پەییوەندی بە کرۆمۆسۆمەکانەو ھەیە .بۆ نمونە نیشانە داوێ کە ژمارە کرۆمۆسۆمەکان له ۴۶ زیاترە، نیشانە تیرنەر ، نیشانە کلاین فلتەر.

۲- ھۆکاری دەستکەوتوو:

• لەسکی دایکیدا: نەخۆشیەکانی دایک و مەکو شەکرە ، بەرزى فشارى خوین، چارەسەر بە تیشك ، بەکارھێنانی ھەندێ دەرمان کە زیان بە کۆرپە بگەیەنێت.یان ژمھراوی بوون بە قورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.

○ بەکارھێنانی مەى (نە لگھول).

○ تا تەمەنی دایک زۆرتر بێت نەگەری بیرکۆلی زیاترە .

○ نەگونجانی گروپەکانی خوین لە نێوان باواندا گەر باوک گروپی خوینەکەى مۆجەب بێت و دایک سالیب بێت.(لەم پارمدا دەبێ چارەسەری پێویست بکریت بۆ رێگرتن)

○ بەدخۆراکی دایک بەتایبەتی لە سینیەکی دووەمی سکدا کە کۆرپە بە خیرایی گەشە دەکات.

○ ھەوکردنە ئایرەسیەکان و مەکو سیرۆژی ئەمانی و ھەوکردنی جگەر و سفلس و کەمى بەرگری بە دەست ھاتوو(نەیدز)

○ ئەکاتی لە دایکبوند.

○ منداڵی نەبەکام پێش وەختی خۆی لە دایک بێ یان دواکەوتن لە کاتی خۆی

يان پرۆسەى ئە دايىكبوون بە خىرايى بىت يان زۆرى پىنچىت.

○ نە خوشىيەكانى وىلاش.

○ توشبوون بە زىرەدوى بىگاتە ئە و ئاستەى زىان بە مىشك بگەيەنى.

○ كەمى ئوكسجىن كە دەبىتە ھۆى ئە ناوچونى خانەكانى مىشك.

○ ئە تەمەنى مىندالىدا.

○ كۆنرى يان كەرى.

○ دابىران ئە خىزان يان ئەبونى سۆز و خوشەويستى ئە خىزاندا.

○ بونى پەشيووى دەرونى خەمۆكى يان سىكىزۇفرىنيا. بەركەوتنەكانى سەر كە

زىان بە مىشك بگەيەنى.

○ ھەوكردى پەردەكانى مىشك.

○ گىرقتى فېرېبوون يان قەسەكرى.

بىنگومان ئەم ھۆكارانەى سەرموھ ماناي ئەوھ نىيە تاك بە دىنيايەوھ توشى

بىركۆلى دەبىت بە ئكو نەگەرى توشبون زىاد دىمكات.

تېبىنى: بە ھۆى ئەومى ئەم كەسانە تواناي لىكدانەومو دىمكردىيان بە

مەترسى ئەو رەقتارانەى دىكەن كەمە بۆيە زۇرجار لە لايەن كەسانى تەرموھ

ئىستىقلال دىكرىن كارىيان پىندەكرىت و مافىيان دەخۇرى، خۇگەر ئەو تاكەى

ئىستىقلايان دىمكات خامون ھەزىكى شەرمەنگىزى بىت رەنگە بۇ تاوان و كارى خىراپ

بەكارىيان بىنىت.

چارەسەر:

ئەو ھۆكارانەى چارەسەريان ھەيە دەبى چارەسەرى خىراو پىنوئىستىيان بۇ بىكرى

و مكو ھەوكردى پەردەكانى مىشك، نە خوشى فېنابل كىتۇن يورىا، زەردوى.

ھەندى حالتى تەرموھ دەتوانرىت رىنگەرى بىكرىت لە روودانى و مكو مىندالبوون

لە تەمەنى دواى ۴۰ سالى و باشتركردى خەمەتگوزارىيەكانى كە پىشكەش بە رنى

دوويگان و مىندال دىكرى لە بىنگە تەندروستى و نە خوشخانەكاندا.

زىاتر بايەخدان بە پەرومردەى تاييەت دابىن كىردنى مامۇستاو شوونى پىنوئىست

بۇ ئەو مىندالانە. چارەسەرى پىشەى بەومى فېرى ھەندى كار بىكرىن و مكو چىنن و

دارتاشی و باخهوانی به‌مه‌ش شادمانیه‌که بو‌خوی که پشت به‌خوی دهبه‌ستی و
که‌مکردنه‌ومی قورساییشه له‌سه‌ر خیزان.

به‌کارهینانی دهرمان تا‌کو نی‌ستا دهرمانیکی وانیه که ناستی زیره‌کی
به‌ریکاته‌وه به‌لام بو‌چاره‌سه‌ری هه‌ندی نیشانه که خیزان ماندوو ده‌کات ده‌توانین
دهرمان به‌کار بینین و هه‌ندی دهرمان هه‌یه به‌ناگایی زیاد ده‌کات تا راده‌یه‌ک به‌سوده
به‌لام ده‌بی بو‌ماوه‌یه‌کی درێژ به‌کار به‌ینریت.

.

خۆتەركردن

Enuresis

بريتيه له خۆتەركردنى نەويستەنە ئە كاتى نوستەندا پاش تەمەنى ۵ سالى.

پۆلەن كردن:

۱- بە پىنى كات:

• ئە كاتى نوستەندا .

• ئە رۇژدا ئە كاتى بە ئاگايىدا.

۲- بە پىنى بونى نیشانەكانى تر:

• تاگە نیشانە ئە كاتى نەبوونى نیشانەكانى ترى پەيوەندار بە كۆنەندامى ميز و ھەرسەو.

• كۆمەلە نیشانە ئە كاتى بوونى نیشانەكانى تر وەكو ميزەچورگى و قەبزی و خۇپىسكردن.

۳- بە پىنى ماوى پىنشوى ووشكى:

• سەرەتايى مندا ئەكە ھىچ كات ووشكى بە خۆو نەديو.

• دووومى مندا ئەكە لايەنى كەم ماوى شەش مانگ خۆى تەرنەكردوو.

نیشانە كلىنيكىەكان:

۱- بە خەبەر (بە ئاگا) نەھاتنى مندا ئە كاتىكدا ميزەلدانى پىر دەبىت ئە ميز بە ھۆى وەلام نەدانەوى بۇ ئاگاداريەكانى ميزەلدان.

۲- كەمى ئاستى ئاسۇپرىسەن ئە كاتى نوستەندا كە دەبىتە ھۆى زۆرميزكردن.

۳- گرفت ئە دركە پەتك و لاوازی ميزەلدان.

۴- ھەوكردن ميزەلدان.

ريژەى توشبوون:

ئە ۲۰٪ ي مندا لانی تەمەن ۵ سالى لايەنى كەم مانگى جارى خۆتەردەكەن.

ئە ۱۰٪ ي مندا لانی تەمەن ۷ سالى لايەنى كەم مانگى جارى خۆتەردەكەن.

ئە تەمەنى ۱۲ سالىدا ئە ۸٪ ي كوپان و ئە ۴٪ ي كچان گرفتسى خۆتەركردنيان

لە تەمەنى ۱۶ سائىدا نىزىكەي لە ۱٪ - ۲٪ گىرقتى خۇتەركىرديان ھەيە.

لە ۸۰٪ ى خۇتەركىرديەكان بەشەو دەبىت و لە ۲۰٪ بە رۇژ.

ھۆكارى خۇتەركىردن:

۱- بۇماوھ: گەر يەكك ئە باوان خۇتەركىردنى ھەبىت ئەگەرى بونى ھەمان ھالەت

لە مندالەكەيدا لە ۴۲٪ دەبىت و گەر ھەردوو باوان ھەيان بىت ئەگەرمكە بۇ لە

۷۷٪ بەرزەدەبىتەوھ. ئەگەر باوك خۇتەركىردنى ھەبىت ئەگەرى بونى لە

مندالەكەيدا زىاترە وەك ئەومى دايكى ھالەتەكەي ھەبىت.

۲- ھۆكارى دىرونى: بونى پەشىۋى دىرونى يان گىرقتى سۆزدارى ئەگەرى

خۇتەركىردن زىاد دەكات.

۳- گىرقتەكانى مەزەلەن: بونى ھەوكرن ، ناتەواۋى لە تونىكارى مەزەلەندا،

ناتەواۋى زىكەي ، بچوكى مەزەلەن.

۴- ئارگىن قاسۇپرىسىن « ھۆرمۇنى دژەمىزكرن » : كاتىك مندان دەنۇت ناستى

ئەم ھۆرمۇنە بەرزەدەبىتەوھ و بۇيە دەبىتە ھۆى كەم مىزكرن . ئەو مندانلەي

خۇتەردەكەن ئەم ھۆرمۇنە بەرزەدەبىتەوھ يان درەنگ بەرزەدەبىتەوھ بۇيە

مىزىكى زۇر دىتە مەزەلەن و خۇيان پىنكۇنتۇل ئاكرى.

۵- دواكەوتنى گەشەي كۇنەندامى دەمار: ئەم بارمدا گەشەي كۇنەندامى دەمار

دوادەكەوت بۇيە كاتىك مەزەلەن پىر دەبىت ئاگادارى مىشك ئاكاتەوھ و

ئەوئىش بەكارى خۇى ھەلئاسى.

۶- خواردن و خواردنەوھ: ھەندى خواردن و خواردنەوھ ئە شەودا و لە مندان دەكات

زىاتر مىزىكات بۇيە و باشە بە پىنى تۈنە ئەو بابەتەنە لە مندان قەدەغە

بكرى يان كەم بىكرىتەوھ ئە شەودا.

۷- قەبىزى: پەستانى بەردەمۋام لەسەر مەزەلەن دروست دەكات و دەبىتە ھۆى

گىرژىبونى مەزەلەن و زوۋ مىزكرن.

۸- تەنگىزەكانى خەو : ھەندى لە باوان باس ئەوھ دەكەن خەۋى مندانلەكەيان

قورسە «قۇلە» بۇيە خۇى تەردەكات ، خۇتەركىردن پەيۋەندى بەمەوھ نىە

چونکه له هه موو قوناغه كانى خه ودا خو ته ركردن روودمدا ت. زياتر له مندا لانى تر حالتى روشتن به دم خه و موه يان هه يه يان خه وى ناخوش ده بينن.

چاره سر:

۱- به بى درمان:

• به كار هينانى زمنگى ناگادار كړنه وه: له سالى ۱۹۲۸ دروست كړاو ده بى ت بو ما وى نزيكه ي ۱۵ هه قه به كار به ينر ت و نزيكه ي له ۷۵٪ ي مندا لان سو دى نيومر دگر ن به لام پاش راگرتن نزيكه ي له ۴۱٪ حالت ه كه يان بو دمگر نيته وه.

كار كړدى نه م ناميزه پشت د به ستيت به وى له گه ل يه كم د ثوپه ميزدا زمنگى ن ني د مدا ت كه ده بى ته ه وى به خه به ر كړنه وى مندا له كه يان با وانى مندا له كه ، ده بى مندا له كه هه لسى و به شه كه ي ترى ميزمگه ي له دمرو وى جى كه ته و او بكات. بويه نه م جوړه چار سر مدا ها و كارى با و ان زور گر تگه.

• پاداشت دانه وه: له رنى به كار هينانى خشته يه كى تا بيه ت و هه ندى وينه يان نه ستيره ، پاش هر شه وى كى ووشك مندا له كه نه ستيره يه ك دهنى به خشته كه وه يان وينه ي گو نيك ، هر كاتى چه ند شه وى به سر يه كه وه به ووشكى خوى راگرت ديار يه كى دمدر ني تى. به م پنگه يه نزيكه ي له ۲۵٪ يان سو و و مر د مگر ن و پاش راگرتنى له ۵٪ يان حالت ه كه ي بو دمگر نيته وه.

• راهينانى به هيز كړدى ميزه لى دان : به وى مندا ل له روژدا فير ده كړى ت ميزمگه ي دوا بخات و ميز له ميزه لى داند كوكا ته وه نزيكه ي له ۶۶٪ يان تاراده يه ك سو و مهن د مبن و له ۱۹٪ يان چا كدمه نه وه به ته و او ي.

• گم كړنه وى خوار د نه وى چا ، قاوه ، شه ريه ت له شه ودا به تا بيه تى له كاتى نزيكه و نوستن.

۱- به كار هينانى درمان : مه به ست له به كار هينانى درمان زياد كړدى قه بارى ميزه لى دان يان كه مكر د نه وى برى ميزه يان هه ر دو و و كيان. و كو ديسم پري سين ، توفرانيل و نو كسى بيو تار ين .

تييىنى:

- زۇرگىنگە لايەنى دىرونى مىدال رەچاۋىگىرىت و نەشكىنىرىت گەر خۇي تەركىد بە تايەتى لەبەر چاۋى خوشك وىراكانى چوتكە بە شكاندى مىدال يان لىدانى حالەتەكە خراپتر دەبىت.
- بەكارهينانى ھەردوو چارەسەر لە يەككىيان كاريگەرتەر.
- دەبىت دىرمان لە ژىرچاۋدىرى پزىشكدا بەكارهينىرى چوتكە كۆمەنىك زىانى لايەلەي ھەيە لە بەكارهينانى دىرمان دىكەۋىتەۋە پزىشك شارمىزى تىيدا ھەيە سەرەپى ئەۋمى بەكارهينانى بىرى پىۋىست بۇ ھەرتەمەنىك لە لايەن پزىشكەۋە دىارى دىكىرىت.

دەستدرىژى بۇ سەر مندال (خراپ ھەئسوكەوت لەگەن مندال)

Child abuse

نەمە يەككە لە بابەتە گرنگەكان كە زوربەى سەرچاوه زانستیهكان بايه خيكي گەورەى دەدەنى و لە رۆژگارى نەمرۆدا بە يەككە لە تايىتە گرنگەكان دادەنى.

نەم خراپ ھەئسوكەوت كردنە بە گەلێك شێوه دەبێت:

۱- دەستدرىژى جەستەيى.

۲- دەست درىژى سىكسى.

۳- خراپ ھەئسوكەوتى سۆزدارى.

۴- پشت گۆي خستنى جەستەيى.

۵- دواكەوتى گەشە كە ھۆكەى نۇرگانىك (جەستەيى) نەبى.

نەو نیشانانەى كە ئاماژە بە خشن بە دەستدرىژى جەستەيى:

۱- برىندارى يان سوتواى دووبارە ببیتەوموبى پاساوبیت واتە ھۆكارەكەى روون نەبیت.

۲- راھەى نادروست بۇ برىندارى و سوتان و زيانى جەستەيى .

۳- چارەسەر نەكردن يان دواكەوتن لە چارەسەر بەبى پاساو.

۴- زۆر سزادانى جەستەيى.

۵- ترسان لە گەرانندەو بۇ مال.

۶- توندوتىژى بەرامبەر دەرووبەر (كە ھۆكارىكى دەروونى نەبیت).

نەو نیشانانەى كە ئاماژە بە خشن بۇ پشت گۆي خستنى جەستەيى:

۱- برىيتى بەردەوام.

۲- بايەخ نەدان بە پاكوخاوينى و پۇشاك.

۳- دواكەوتن و نەهاتن بۇ خويندنگە.

۴- چارەسەر نەكردنى لە كاتى نەخۇشيدا.

۵- كەمى ريزگرتنى خود و لاوازی پەيوەندى لەگەن ھاوتەمەنەكانى.

نەو نیشانانەى كە ئاماژە بە خشن بە دواكەوتنى گەشە كە ھۆكەى

جەستەيى نىيە :

۱- دواكە وتىنىكى ئاشكرای گەشە .

۲- كەمى كىش .

۳- روتانە وەى قىز .

۴- لاۋازى پتەۋى ماسولكە و گىرقتى يىست .

ئەۋ نىشانانەى كە ئامازە بە خىش بە پىشت كۆى خىستنى سۆزدارى :

۱- رىز نەگرتنى خود يان كەم رىزى بەرامبەر بە خۇى .

۲- گىرقتى ئە ئاكەۋى ئاخوتىن .

۳- كەمبەنە و مەكى ئاشكرا ئە ھۇشپىندان يان بە ئاگايى .

۴- يىنە گەشتنى لايەنى كۆمە لايەتى و سۆزدارى .

۵- زىان بۇ خۇگە ياندىن .

۶- ھەلھاتىن (راكردن)

۷- ئەۋ پەرى توندوتىزى يان پىشت بەستىن بە كەسانى تر .

ئەۋ نىشانانەى ئامازە بە خىش بە دەست درىزى سىكىسى :

۱- ئەبەۋى باۋىر بە كەسانى گەۋرە يان زۇر ھەل سوكەۋت و كراۋىيى ئەگەل

كەسانى گەۋرەدا .

۲- ترس ئە كەسانىكى تايىدەت .

۳- دابىران ئە روۋى كۆمە لايەتتەۋە يان ھەز بە تەنھايى كىردن يان كەسانىكى

ئاۋەكىن .

۴- پەشپەيەكانى خەۋ و مەگى ترسان ئە نوسىتن بە تەنھايى ، خەۋى ئاخۇش يان

مۆتەكە (مىردەزمە) ، خۇتەرگىردن ، ترسان ئە تاركى پىنويستى بە روناكى ھەيە

تاكوبىنۋىت .

۵- دوۋدلى يان رازى ئەبەۋى بەشدارى كىردن ئەۋ چالاكەيەنى پىنويستى بەۋەيە

خۇى بگۇرىت . (پۇشاكەكانى بگۇرىت) .

۶- خىراپ بەكارھىنەنى دەرمان يان مادە ھۇشبەرەكان .

۷- نارموزیه کی نانا سایی سه بارهت به کۆنه ندامی زاوژنی مروڤ یان ناژهن.

۸- ترسان له خوشتن یان ژووری داخراو.

۹- ترسان له پشکنینی پزیشکی به تاییهتی گهر پنیویست بهوه بکات پۆشاکه کانی هه ئېدا تهوه یان لاییه ریت.

۱۰- سووربونهوه یان شین بونهوهی کۆم، خوین بهریوون له دامین یان کۆم، هه وکردنی کۆنه ندامی میز، نازار له کاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، نارههتی له رۆشتندا یان له دانیشندا و ههستکردن به نازار، رهنگ بووونی پۆشاکه کانی ژیرموه.

۱۱- سکیوون.

چاره سه ر:

زوو دهستنی شاتکردن و نهینی پاریزی و هه ئه سهنگاندن و پشکنینی منداڵ له رووی جهستهیی و دمرونی و فکری و گه شه کردنی سیکسی و سۆزداریهوه.

هه ئه سهنگاندی نهوهی نایا کهسانی تر له خیزانه کهدا یان له و ناوهنده نه گهری هه مان مه ترسیان ههیه. نایا ئه م باره پنیویستی به ناگادار کردنهوهی پۆنیس ههیه. له سه ر جه م قۆناغه کانی چاره سه ر کردندا به شداری پیکردنی باوان یان نه و که سه ی سه ر په رشتی قوربانیه که دهکات.

تونیزمری کۆمه لایهتی و چاره سازی دمرونی رۆلی گه و ره و گرنگیان ههیه له پرۆسه ی چاره سه ر کردندا. له سه رو نه مانه وه له هه مووی گرنگتر مندا له که یان قوربانیه که پنیویستی به چیه.

بهشی دوانزه یه م:

په شیویه کانی پاش مندالبوون

دلته نگی پاش مندالبوون

خه موکی پاش مندالبوون

سایکۆسی پاش مندالبوون

دروست نه بونی په یوه ندی پاش مندالبوون

پەشیویەکانی پاش مندالبوون

Postpartum Disorders

سکبون و مندالبوون دوو قۇناغى سروشتىن ئە تەمەنى مېنىدەدا ، رەنگە كەم مى ھەبىت ھەزبەم دوو قۇناغە نەكات. ئەھوى ئىرمدا مەبەستمانە تەنھا باس ئە پەشیویەکانی پاش مندالبوون دەكەين.

دەتوانىن ئەو پەشیوی و ھالەتەنە بکەين بە چوار جۇرەوھ:

۱- دلتەنگى پاش مندالبوون: ئەم بارە نزىكەى ئە ۵۰٪ - ۷۰٪ مېنىە ھەيەتى پاش مندالبوون بە ھالەتەنە نەخۇشى دانانریت بەئكو ناساییە و ئە چەند رۇژى پاش مندالبوون بەتاییەتى پىنج رۇژى يەكەمى دواى مندالبوون دایەك ھەست بە دلتەنگى دەكات و جارجار دەگى ئەبەرغۇیەوھ ، غەوى تىكەدەچىت واتە بە نارەھەت غەوى ئیدەكەوئىت یان ناتوانى بە پىنى پىوئست ئە غەودا بىمىنیتەوھ، ترسى ئەھوى دەبىت نەتوانىت كۆرپەكە بە غىوېكات، ھەست بە نانارامى دەكات.

ھۆكارى ئەم دلتەنگىە بۇگۇبان ئە ناستى ئىستروچىن و پروچىستىرۇن دەگەرىتەوھ كە پاش مندالبوون بە غىرايى دادەبەزىت.

ئەگەرى ئەم ھالەتە زیاترە ئەوانەى:

- يەكەم جارە مندالیان بېت.
- پىشتر گىرقتیان ھەبووھ ئە كاتى سورى مانگانە كە پىنى دەلین نیشانەى پىش سورى مانگانە.
- لاوازی پالپشت و خۇگۇنجاندى كۇمەلایەتى.

چارەسەر:

ئەبەر ئەھوى ئەم بارە نەخۇشى نىە بۇیە پىوئستى بە دەرمان نىە بەئكو تەنھا برىك پالپشت كىردن و دلتیایی كىردنەھوى دەوى. ئە ماھوى دوو بۇسى رۇژدا ناسایی دەبیتەوھ.

نایندەى ئەم ھالەتە: زوربەى زۇریان دەگەرىتەوھ بارى ناسایی و ھەندىكى

كەمىيان گەر دلتەنگىيەكەي زۇر بىت رەنگە بىيىتە خەلەتى خەمۇكى پاش مندالبوون.

۲- خەمۇكى پاش مندالبوون؛ لە ساومى شەش ھەقتەي يەكەمى پاش مندالبوون
روودمەتات ، نەگەرى سەرھەلدانى ئە ۱۰٪ - ۱۵٪ دەبىيت .

نىشانەكانى؛

• ھەستکردن بە دلتەنگى و گريان.

• بىنخەوى و خەوى ناخۇش.

• كەمبونەوى نارمىزوى خواردن.

• كەمبونەوى تەرگىز و لاوازي تواناي برىاردان.

• بىرى سلبىانە سەبارەت بە خۇي كە ناتوانىت بايەخ بەدات بە كۆرپەكەي.

• دلەراوكىي زۇر سەبارەت بە تەندروسى كۆرپەكەي و گومان دەبەت بەوى

كۆرپەكەي ناتەواوى ھەيە يان نەخۇشى ھەيە.

• بىرى خۇگورۇ و تەنانەت بىرى زيان گەياندن بە كۆرپەكەي.

نەگەرى ئەم خالەتە زىاترە ئەوانەي؛

• ژيانىان بىرىكى زۇر تەنگرە و گرھتى ھەيە.

• مېژووى پەشىوى دەرونيان ھەيە.

• تەمەنيان كەمە.

• پەيەمەندى ھاوسەريان لاوازە.

• پالېشتى كۆمەلەيتيان لاوازە.

• سكيان بوو بە بى پلان دانان ، سكى نەخواستراو.

• شىرى خۇيان نادەنە مندال.

• بىكارن.

ھۆكارى ئەم خالەتە دەگەرىتەو بە خۇيرا دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنەكان پاش

مندالبوون.

چارەسەر؛

بە پنى توندى خالەتەكە رەنگە پىنويست بىكات لە نەخۇشخانە بىخەوينىت، بە

تاييەتى گەر مەترسى لەسەر ژيانى خۇي يان كۆرپەكەي ھەبوو.

بەكارھىننانى دەرمانى دژەخەمۇكى. دەبىت پزىشك ئەو ۋە رەچاۋ بىكات ئەم
دەرمانانە بىرىكى زۇر يان ئە شىرمۇ دىنە دەرې بۇيە دەبىت ئەو جۇرميان ھەلبىزىرى
كە مەترسى بۇ كۆرپە دروست ناكات يان كەمترىن مەترسى ھەيە.

ئايىندەى حالەتەكە :

زۆرپە يان ئە ماۋى كەمتر ئە شەش مانگدا چاكدەبنەۋە بە بەكارھىننانى دەرمان
ۋ رىنمايى پىنويست ، گەر تەك چارەسەر ۋەرنەگىرت مەترسى ئەۋى ھەيە بىيتە
حالەتلىكى دىزخايەن ۋ چەند تويۇنەۋەيەك ناماژە بەۋە دەمەن ئەو تەكانەى
چارەسەر ۋەرنەگىر پاش سالىك ئە مندالبونەكە ھىشتا ئە ۵۰٪ يان خەمۇكىان ماۋە.

۱- سايكۇسىسى پاش مندالبون : ئەم پەشنىۋە ئە ھەر ۵۰۰ مېنە پاش مندالبون
بىون يەكىكىان توشى ئەم حالەتە دەبىت (۲، ۰٪) ئە ماۋى چوار ھەقتەى
يەكەمى پاش مندالبون روودەت ، بەتاييەتى ئە نىۋان ھەقتەى ۲-۴ دا.

نىشانەكان :

- بىنغەۋى بەبى ئەۋى كۆرپەكەى بگرى.
- تىكەل كىردن ۋ گىرتى يادومورى.
- گۇبان ئە بىۋارى مەزاجدا بە ماۋىيەكى زۇركورت بۇ نمونە پىندەكەنى ۋ پاش
ساتىكى كەم دەست دەكات بە گىر يان زۇرجار بەبى ئەۋى ھۇيەك ھەبى بۇ
ھىچيان.

- بىۋىنى ۋەم سەبارەت بە كارمەندانى نە خۇشخانە يان كەسوكارى.
- بىۋىنى ۋەمى خۇنەگەرە زانىن رەنگە خۇي بە كەسىك بزانى كە سىروش (ۋەجى)
بۇ ھاتوۋە ۋ داۋابكات ئە كەسوكارى شۋىنى بكەۋن.

• زۇرناخاۋتن ۋ خىرا ناخاۋتن .

• بى نۇقرەيى ۋ فرەجولەيى.

• ھەندىجار خەمۇكى ۋ دلەراۋكىنى زۇر.

• بىرى خۇكۇرى ۋ كۆرپەكۇرى ، تەنانەت ئەم حالەتەشدا كە بارى عەقلى ۋ

ھەلسەنگەندىن پەشئويەكى زۆرى پىنودىيارە و زۇرچار تاك بەرپىرس نىيە ئەۋەى دەمىكات ئەگەرى خۇكۇزى زىاترە ئە كۆرپە كۆزى .

چارەسەر:

بە پىنى نىشانەكان دىگۇزىنت ئە بەكارھىنانى دىرممانى دژەسايكۇسس و دژەخەمۇكى و دىرممانى جىگىرگىردىنى مەزاج ۋەھەندىجار گەر ئەخۇش دىرممان ئەخوات يان سوود ئەدىرممانەكان و مرنەگىرى بە تەزۋى كارەبا چارەسەردەمكىرى.

ئايىندى تاك:

زورىبەيان چاگدەبنەۋە بەلام مەترسى دووبارەبونەۋەى ھەيىە ئەگاتى مىندالبوونى ئايىندەدا. بۇيە پىنويستە رىنمىايى تاك بگىرى سەبارەت بەۋ ھالەتەۋ ئە سىكەكانى ئايىندەدا كارى پىنويستى بۇبگىرىنت. بە ھىچ جۇزى پىنويست بەۋە ئەگات سەردانى بازارگانەكانى ئايىنىيان پى بگەھىت و بوونى ھالەتەكە بۇجىنۇكە بگەرىننەۋە و بىرىكى زۇر پارەكەت ئىيسەنن.

۲- دروست ئەبوونى پەيۋەندى: پاش مىندالبوون بە شىۋەيەكى سىروشتى و ئاسايى پەيۋەندىيەكى پتەۋ ئە ئىۋان داىىك و كۆرپەكەى دروست دەبىنت و ھەرىەكەيان ھۇگىرى ئەۋى تر دەبىنت، بەلام ئەم ھالەتەدا ئەم پەيۋەندىيە دروست نابىنت و ئەبرى خۇشەۋىستى رىق دروست دەبىنت داىىك ھەست بە ھىچ سۇزىك ئاگات بەرامبەر بە كۆرپەكەى و توند دەبىنى ئەگەلىدا و ھەۋل دەدات زىانى پى بگەيەننت.

چارەسەرى ئەم ھالەتە ئە يەكەى پەيىى ھرىند (ھاورى مىندال) ۋە دەست پىندەمكات و چارەسەرى ھەر پەشئويەك كە داىىك ھەيىنت و بىيىتە ھۇى ئەۋ ھەئىۋىستە سىلىبەى بەرامبەر بە كۆرپەكەى و چارەسەرى دىرونىى لەرىنى چارەسەرى سىلوكى و ھزرىەۋە زۇر بەسودە.

بەشى سيانزەيەم:

پەشيويەكانى سيكس:

قۇناغەكانى ووروزاندنى سيكس لاي نيرومى

لادانە سيكسيەكان

ئاوهينانەوہ (خۇقەرەساندن)

فراندن

ساردى سيكسى

دەست دريژى سيكسى

پەشیویەکانی سیکس

Sexual disorders

وەک دەزانین سیکس بە شیکێ گرتگە لە ژبانی مەزھابەتی و سەرچەم بۆنە و مران (ھەندیکێ زۆر گەم نەبێت) لە ئەنجامی کاری سیکە و ھاتونەتە دۆنیای بۆون ، لەم بەشەدا ھەول دەدەم بڕیک باس لە قوناغەکانی سیکس و ھەندێ لادانی سیکسی و چەند تۆپیکێکی تر بکەم ، بە پشتیوانی خوا لە نایندەدا پەرتوکیکیان دەبێ لەمەر ئەم بابەتە و بە درێژتر سەبارەت بە سەرچەم بابەتەکان دەدۆین.

قوناغەکانی وورژاندنی سیکسی لای نێرومی:

دەتوانین وورژاندنی سیکسی ھەر لە سەرەتای دەستپێکردنەوە تاگو کۆتایی ئەو کارە بکەین بە چوار قوناغەو:

• لای نێر :

۱- وورژاندن : (Excitement) : لە ماوی چەند چرکە یە کدا دەست پێ دەکات بە ھۆی خەیاڵکردنەو، بینن، یان ھەر یگە یەکی تر دەشیت چەند خولەکیک تا چەند کاژیری بغایەنی...

گۆرانکارییەکان بیری یە لە دەب بۆون (erection) و گۆرژبۆونی کیسە ی ھەلگری گونەکان و دەردانی بڕیک شە ی لینجی بڕیسکە دار کە تۆی تێدایە و ئە ڕووی لاشە ی یەو .

○ خێرا لێدانی دل.

○ بەرزبۆونەو ی فشاری خوین.

○ گۆرژبۆونی ماسولکەکان.

○ ھەناسە سواری و خێرا ھەناسەدان.

○ عەرەق کردنەو.

۲- گەرد : (Plateau) : بەردەوام بۆونی گۆرانکاری یەکانی قوناغی یە کەم ئە گەن

دەردانی بڕیک کەم شە کە تۆی تێدایە و خۆ نامادەکردنیکە بۆ قوناغی لوتکە.

۳- لوتکە : (Orgasm) : نەمیش دوو بەشە :

۱- گرڭزبونی گونەکان و پرۆستات، که ئەم قۇناغەدا کەسە کە هەستە دیمکات کە ناو هاتنەوی نزیك بووئەوه ، ناتوانی خۆی ئی بیاریزیت.

ب- بژاندنی تۆواو . هەست کردن بە جۆریکی تر لە خۆشی.

۴- پوکانهوه : (Resolution)؛ بریتی یە لە گەڕانەوی تاک بۆباری پیش ئەم سێ قۇناغە کە ماوی (۱۰-۱۵) خولەکی دەوێت و کەسە کە بە قۇناغیکدا تیندە پەسەریت کە پنی دەلێن ماوی وەلام ئەدانەوی وورۆژنەکان (Refractory period) ئەو ماویە یە کە تیندا تاک ناتوانی کاری سیکسی دووبارە بکاتەوه . ئەمەش ئە کەسیکەوه بۆ کەسیکی تر و ئە هەمان کەسدا ئە ماویە کەوه بۆ ماویەکی تر و ئە تەمەنیکەوه بۆ تەمەنیکی ترجیاوازی هەیه ، کە دەشی چەند کاژیری بغایەنی یان چەند روژی.

• لای می:

۱- وورۆژاندن : (Excitement)؛ لای می ینە بریتی یە لەو قۇناغە ی چەند چرکە یەکی دەوێت (۵-۱۵) چرکە بۆ تەربوونی زێ - کێلەک (فەجاینا) و دەشی چەند خولەکی تا چەند کاژیری بغایەنی . گۆرانیکاری لاشە ی هاوشیومی نیرینەیه .

۲- گرد : (Plateau)؛ بەردەوام بونی گۆرانیکاری یەکانی قۇناغی یە کەم ئەگەن فراوان بوون و بەرزبوونەوی زێ - کێلەک (فەجاینا) (بەشی ۲/۲ ی ناووموی) بەرمو مندانان ، مندانانیش کە ئە باری ناساییدا بەسەر میزەنداندا چەماوەتەوه بەرمو دواوە راست دەبیتهوه .

۳- لوتکە : (Orgasm)؛ ئەم قۇناغەدا مینە هەست بە چیرۆکی تەواومتی دیمکات ئە کاری سیکسی و هاوشیومی چیرۆکی نیرینە بەلام ئە مینەدا بژانی تۆی ئەگە ئەوە چاومەوان ناکریت کە ی روو ئەدات و هەندیک جار مینە ئە قۇناغی گەرمووە دەچیتە قۇناغی پوکانهوه (Resolution) بە بێ ئەوەی بە قۇناغی نۆرگازم تینەریت . ئەم قۇناغەدا هەردوو دەرچە ی کۆم و میز تەسک دەبنەوه .

۴- پوکانهوه : (Resolution)؛ ئەم ماویە زۆر کورتەو می ینە یە کەسەر

دەتوانىت جارىكى تىركارى سىكسى بىكات ،بۆيە ماوى (Refractory
Period) ئەمىنە زۆر كورتە ۋە ھەندى جار ئە كورتىدا ئاپئورىت.

.

لادانه سيكسى يه كان (Sexual deviation)

پيناسه و جورهكانى لادانه سيكسى يه كان گهلى زوره، زورجار نهوى له كومه لگه يه كدا به لادانى سيكسى داده نریت دشى له كومه لگه يه كى تردا به لادان دانه نریت ته نانه ت له هه مان كومه لگه دا نهوى تا دوينى به لادان دانه نرا پهنگه نه مرؤ لادان نه بى و نهوى له بارودوخيكدا به لادان داده نریت له بارودوخيكى تردا به لادان دانانریت ، نهك ته نها كومه لگه به لكو هه لويسى ياساش به پى كات و شوين دهگورئ به رامبه به لادانه كان به لكو هه ندى جار هه لويسى نايينش دهگورئ به رامبه به هه ندى لادانى سيكسى به تاييه تى كه لادانه كه له نيوان دوولاداندا بىت و تاك كه مترين زيانيان په يرمو بكات.

نهوى ليىره باسى ليوه دهكهين بۇچوونى كومه لگه ي خومانه پالپشت به بۇچوونى نايينى ئيسلام هه رپه يوه ندى يه كى جنسى له دهرموى سنوورى ژن و ميردا بكریت به لادان داده نریت و ته نانه ت هه ندى له په يوه ندى يه سيكسى يه كان له نيوان ژن و ميردا گه ر پنچه وانه ي رنمايه كانى ئيسلام بىت به لادان داده نریت.

په رتوكه زانستيه كانى رۇژئاوا هه ر ماوه يه ك يه كىك له لادانه كان لاده بن له به ر هۇيه ك يان هۇيه كى تر بۇيه هه ندى لادان كه ليىردا باسم كردوو له په رتوكه نوئكاندا به لادان ناوانبریت به لام وەك پيوميىك هه ركاتيك زانست و نايين هاوارابون هه ردوو كيان راستن گه ر بۇچونه كانيان پنچه وانه بسو بيگومان نايين راسته و زانست ده بى به خويىدا بچيته وه ، چونكه وەك هه موومان دزانين زانست ناويه ناو دهگورئ هه ندى له راستيه كانى سه ده ي پيشوو نه مرؤ زانست به درؤى ده خاته وه بيگومان نهوى له مرؤش راسته ده شى سبه ينى بانگه شه بۇ پنچه وانه كه ي بكرئ.

هۇى لادانه سيكسى يه كان :

له راستى دا كومه ليكى زور هۇكار هه ن هاندرو پالنه رى لادانه سيكسى يه كانن و زياتر له تيؤرىك هه يه كه نه م حالته روون دهكات هه وه و ده شى هه ندى تيؤر بۇ لادانيكى سيكسى گونجاو بىت بۇ لادانيكى تر راست نه بى .

گرنگترين هۇكاره كان برىتى يه له :

۱- رازى كردنى سيكسى : به پى ي نه م بۇچوونه به هۇى دهست نه كه ورتنى رنكه ي سيكسى دروست بۇ به تان كردنه وى تواناي سيكسى تاك ناچار ده بىت نه گه ل

منڊان، پير يان ناڙهن يان هاوڀڳهڙي غوڻي (Homosexuality) سينڪس بڪات يان پهنا دهباته بهر سينڪسي قهدهغه گراو (Taboo) نه مانه زوريه يان پاش دروست کردني خيزان واز لهه خووه دينن .

۲- دوزينه وه و شينواز گورين : به پڻي نهه بوجوونه لايهني تير کردني چيڙي سينڪسي زان دهبيت بهسهر لايهني نامانجي زور بووندا و نهه کهسه بو تير کردني چيڙي غوڻي و مرگرتني چيڙيکي زياتر په نادهباته بهر زياتر له ږنگه يه که بو کاري سينڪسي . ههون دمدا ت به هر ږنگه يه که بيت بريکي زياتر له چيڙ و مرگريت گور ياني بو هاوهلي سينڪسي يان بو غوڻي هه بيت.

۳- وه ستاني گه شهي سينڪسي : نههه بوجووني فرويده سه بارت به لاداني سينڪسي که وای بو ده چيت بريتي بيت له وه ستاني گه شهي سينڪسي له خاينکي ديارى کراودا يان ده شئ بگريته وه بو قوناغيکي پيشووترى گه شهي سينڪسي و لهه قوناغه دا نو قمر بگري ، له بهرنه وه منڊان له زياتر له سرچاويه که وه چيڙي سينڪسي و مرده گرن ده شئ يه کيک لهه سرچاوانه به لادان دابنريت به لاي نيمه وه .

هه روهه (فرانک بيتش) ده لي (سينڪسي سروشتي له نيوان دوو که سدا روونه دات که هه ردو وکيان چيڙ و مرده گرن به لام له لاداندا ته نها يه کيکيان چيڙ و مرده گريت .) له راستي دا نههه پيناسه يه ي (فرانک بيتش) که زياتر له سرچاويه کی نهه وروپي په ناي ده به نه بهر له وروپي زانستي و کومه لايه تي يه وه هه له يه کی گه وروپي تيدا يه نهه ویش لهه ووانگه يه ي زور جار ده شئ دوو که س که پيکه وه سينکس ده که ن هه ست به چيڙيکي زور بکه ن و کاره که شيان لادان بيت وکو (من بازى - سهاقيه - ساهيزم) که له نيوان دوومى دمکريت يان (نير بازى) (لواته) (Homosexuality) .

يان کاتنيک تاک کاري سينڪسي له گه ن ناڙه لدا دهکات چ به لگه يه که هه يه که نهه ناڙه له نههه بارمى پيناغوشه (گهر پڻي غوش بى که واته کاريکي دروسته به پي پيناسه که ي بيتش) .

يان کاتنيک که سيکي به ته مه ن له گه ن منڊالنيکدا کاري سينکي دهکات مه رجه هه ميشه منڊاله که پڻي ناغوش بيت.

۴- رق وکينه به رام بهر به کومه ن : به پڻي نهه بوجوونه يان تاکه که رقي له سستمى کومه لايه تي يه يان سستمى سياسى يان هه ر بارودوخنيکي تربيت ، هه لده ستيت به گوريني جوړي توله کردنه وکه ي لهه سستمانه به ناراسته ي لاداني سينکسي و ليدان له بنه ماکانى کومه لايه تي و سياسى و دهسته لاتدارى

بەبى ئەومى بەرمەنگارى يەكى راستەوخۇ كۈمەن بىكات .

جۈرەكانى لادانى سىكىسى :

۱- لادان ئەنامانچى سىكىس.

۱- خۇرۇت كەرمۇ (Exhibition) : ئەدەكەسى ئەم لادانەى ھەيە ھەول دىمات ئەندامەكانى سىكىسى خۇى بەتايىيەتى ئەندامەكانى زاووزى پىشاشى كەسانى نامۇبىدات بە تايىيەتى لە رەگەزى بەرامبەر . ئەم ھالەتە لە نىردا زىاترە ۈك ئەمى ، دەبى لايەنى كەم ماۋى شەش مانگ بىايەنى و ئەم ھالەتە چەند جارى دووبارە دەبىتەۋە تاك ناتوانىت بەسەرىدا زال بىت واتە بەدەست خۇى نىيە و ھەندىجار لە ھەمان شۇندا ئاۋى خۇى دىنىتەۋە ، پاشان ھەست بە تاوان دەكات و ئۆمەى خۇى دەكات لەسەر ئەو كارە بەلام جارىكى تر دەگەرىتەۋە سەر ھەمان رەقتار .

كەسايەتى ئەم تاكانە بەۋە جىادەكرىتەۋە كە سادى ماسكىزىمىن لەكاتى بەجىنىشتى كارىگەرى رەقتارمەكى لەسەر قوربانىيەكە چىزى سادىزىمى خۇى پى تىردەكات و پاشان لە ئۆمەكرىنى خۇى چىزى ماسكىزىمى تىردەكات .

لە يەكەك لە تۈزىنەۋەكان سەبارەت بە شۇنى خۇرۇتكرىنەۋە نامازە بەۋە دىمات لە ۳۰٪ يان لەبەردەم خۇىندىگەى كىچان و گۈرەپانەكاندا خۇرۇتدەكەنەۋە، لە ۱۳٪ يان لە ئاۋبالەخانە گىشتىيەكاندا، لە ۱۰٪ لە رنى پەنجەرمۇ، لە ۴۷٪ يان لە شەقامە قەرمبالقەكاندا .

زىاتر لە ھۇكارىك ھەيە و لە تاك دەكات ئەم لادانەى ھەبىت ۈكۈگرانى خۇگۇنجاندىن لەگەل رەگەزمەكى تىرداۋ ترسان لە ئەتوانىنى كرىنى كارى جنسى و ھەندى ھالەتى كۈمپەلىسىف (Compulsive-Behavior) و يىان دۋى خۋاردنەۋەى برىكى زۇر لەمەى يان لە بەسالأچۋاندا كە توۋشى لەبىرچۈنەۋە دەبىن (Dementia) ئەم ھالەتەيان ھەيە .

ۈك ووتەمان ئەم ھالەتە لە مىندا دەگەنە و ئەۋەى كە ئافرەتان خۇيان رۈۋتدەكەنەۋە بەشەك لە جەستەيان دىردەخەن ناچىتە قابىي ئەم ھالەتەۋە چۈنكە زۇر دەگەنە ئافرەتەك بە تەۋاۋى خۇى رۈۋتەكەۋە بۇۋەرگرتى چىزى سىكىسى .

ب- قىشەزم (Fetishism) : ھەول ئەدات لەرى ي پەيداكرىنى شەتەكى رەگەزمەكى تەرمۇ ئارۈمزۈى سىكىسى خۇى تىرىكات ، ئەم ھالەتە زىاتر لەنەردا ھەيە ، ھەول دىمات شەتەكى رەگەزى مىنە ۈكۈ (پىلاۋ ، تەۋقە دەستكىش ، پۇشاكى ژىرمۇى مىنە ، چەند تالىك قىز....) دابىن بىكات لاي

خۇي ھەلى گرىت بە پىنچەوانە شەۋە بۇ رەڭگەزى مى نە.

ج- قىۋىزىزم (Voyeurism) : ئەم بارمدا كەسەكە چىزۇلەۋە وىرەمگىرىت سەيىرى كەسانى تىرىكەت ئە كاتىكىدا خەرىكى كىرى سىكىسىن يان تەنانەت خەرىكىن خۇيان روت دەكەنەۋە .

ھەندىك بۇ بەدەست ھىنانى ئەم مەبەستە دەچىتە سەردىۋارى مالان بۇ تىروانىن يان ئە دوكانە كەيدا ، كۇگاكەيدا ئە شىۋىنى پۇشاك تاقىكرەنەۋەدا كامىزى تايىتە دادەنىت بۇ سەيىركەرنى ئەۋانەى لەۋى خۇيان دەگۇرن .

ئەم ھالەتە ئە رۇڭگارى ئەمۇدا كەمە بەھۇى بوۋى ھۇكارى تىروە كە تىك دەتوانىت ھەمان مەبەست بېكىت . سەيىركەرنى فىلىمى سىكىسى دىمەنى سىكىسى كەنەلە ئاسمانى يەكان وىنەى ئافەرتى بى پۇشاك و گەلى دىمەنى تىرە زۇرىەى تىكەكانى كۇمەلدا ھەيە بەلام ناچىتە قالى ئەم لادانەۋە مەگەر تىك بۇ ماۋى لايەنى كەم شەش مانگ ئەسەر ئەم كەرى بەردەۋام بىت و ئەم تىروانىنەى ئە كەرى سىكىسى دروست پى باشتر و بە چىزىتر بىت . ئەمە بە پى بۇچوۋى زانستى بەلام رەنگە كۇمەنگە و ئاين راي تىران ھەبىت .

د- ئىكچۈاندنى سىكىسى (Transvestism) : ئەبەركەرنى پۇشاكى رەڭگەزەكەى تىرە تايىتە ئەكەتى سىكىسدا تىك چىزۇلەۋە وىرەمگىرىت كە پۇشاكى رەڭگەزەكەى تىرى ئەبەردا بىت بە تايىتەى پۇشاكى ئىروە دىمەنى ئەم كەرى ئەناۋ كۇمەنگە ئەۋروپى يەكان و تەنانەت ئەلەى خۇشمان ھالەتىكى نامۇنىە .

دىمەنى كورانى ملۈتكە ئەمل و بازن ئەدەست و كچانى خاۋىنى جۇرە پۇشاكى ئىزىنە ئەسەرچەم دام و دىزگىاۋ شەقامەكاندا داخىكى حاشا ھەنەگەر . بەلام ناچىتە رىزى ئەم لادانەۋە گەر تەنھا بۇ سەرنج راكىشان بىت يان پىركەنەۋەى بۇشايىەك بىت ئە ئىاندا . بەلام ئەروۋى ئاينىەۋە نەملەت ئەۋ ئىزىنانە كراۋە كە خۇيان دەشۋىنن بە مى و ئەۋ مىنانەش كە خۇيان دەشۋىنن بە ئىر ، دىارە ئەۋ شۋىنانەش ئە رى پۇشاك و خىل و قىروە دەبىت .

ه- فروتىۋىزىزم (Frotteurism) : ئەم ھالەتە زىاتر ئەزىزىنەدا ھەيە و ھەست بەچىزى جنسى دەكەت بەۋى بەركەۋىنى ھەبىت ئەگەل رەڭگەزەكەى تىر دەست بەدات ئە دەستىەۋە يان شان كىشان بەشانى مى نەدا يان دەست دان ئەھەرشۋىننى تىرى رەڭگەزى مى ئەناۋ پاسدا يان ئە بازارو سىنەمادا . دىمەنى ئەم لادانە ئەكۇمەنگەى داخراۋا زۇرە لاي خۇمان ھىندە دەبىنى

لاونيك له بازاردا چه ند كەس نيسي دمدن ، پؤليس دهیگرئ چونكه قسه ی به كچن ووتوو یان كاریکی له وانه ی سهرمو ی كردوو .

نهم حاله ته ده بی لایه نی كه م شه ش مانگ به ردموام بئیت و كه سی قوربانی دیاری نه كرامو تاك به هوی نهم به قمارمیه وه توشی گرفتسی كومه لایه تی و یاسایی ده بئیت ، سهرم پای نه وش به ردموامی هیه له كارمكه یدا .

۲- لادان له هه لبراردنی هاوسهری سیکسی : نهم جورمدا تاك هاوه لئکی نانا سایی هه لدمبرئیریت بو کاری سیکسی كه نه گونجاوه له روور ته مهن یان به گه ز یان ته نانه ت له جنسی مروؤ نیه هه ندیجار ته نانه ت بئگیانه . گرن گترین جورمکانی نهم لادانه :

۱- ئارمزووی مندال (Pedophilia) : نهم بارمدا كه سه كه زیاتر نیره ، هاوسهری سیکسی خوی دیاری ده كات كه مندالیکی هاو به گه ز یان به گه زی پئچه وانه یه ، كاری سیکسی له گه لدا ده كات .

گه ر قوربانیه كه نیرینه بئیت له پشته وه جووتبونی له گه لدا ده كات و گه ر مینه بئیت له پئشه وه ، مەرج نیه هه موو جاری جووتبونی ته واومتی بكات دهشی به بریک كاری ده ستبازی واز له قوربانیه كه بئنی به زبانیکی جهسته یی كه م و دمرنیکسی پر ترس و داروخا و قوربانیه كه به جی به ئیلت .

له وانه ی زیاتر نهم كارانه دمكه ن له و نیومندانن كه مندال له گه لیاندا كار ده كات و مكو كۆگاكان و پئشانگاكانی چاك كردن و دوكانی دارقاشی و هه ندی له كارگه كان و چئشخانگان و هتد به گورتی له و ناومنداننیه گه ورمو بچوك بو ماومیه کی زور پئكه وه دهمیننه وه و گه وره له و ناومنداندا به رپرسه و برئووی ژرانی مندال له دمست له و كه سه یه ، به لام نهمه مانای له وه نیه له دمرمو ی له و ناومنداننیه روونادات هه روه ها مانای له وش نیه له سه رجهم له و ناومنداننیه دا روودمات به لكو له و ناومنداننیه دا زیاتره له شوینه كانی تر .

پئویسته نهم حاله ته له حاله تی نیربازی (لواته) و فراندن جیا بکریته وه به ومی تاك نهم بارمدا كاری جنسی له گه ل نیر و می ده كات نه ك ته نها له گه ل نیر هه روه ها تاك زیاتر شیوازی فریودان و پاداشت دانوه به كاردینیت وەك له توندوتیژی و بریندار كردن .

هوی نه مه ش دهشی و مستانی گه شه ی سیکسی بئیت له یه كێك له قوناغه كانی مندالی دا یان دهشی تاك له كاری سیکسی راسته قینه بترسی له گه ل هاوته مه نی خوی دا .

ب- نارمزوی پیر (پیربازی) (Gerontophilia): لیردا کەسە کە کاری سیکسی لەگەن بە سالآچواندا دەکات هاوڕەگەز یان ڕەگەزی پێچەوانە. زۆرجار نەم کەسانە لە کاتی کەدا لە دایکبوون کە باوانیان تەمەن یان زۆر واتە کاتیک کورنیک لە دایک دەبێت و تەمەنی دایکی لە سەر و چل سالیە و مە دەشی لە نایندەدا هەز لە یەکیەک بکات هاو تەمەنی دایکی بێت، هەمان گریمانە بۆ کچیش راستە بە پنی تیوری شیکارە دەرونی.

ج- مردوو بازی (Necrophilia): هەندێجار نارمزوو سیکسیەکانی تاک تەنھا بە زیندو مەکانەو ناوەستی بە لکو دەستدریژی دەکاتە سەر تاکێی مردوو. لەم جۆرە لادانەدا کەسە کە لەگەن لاشە ی مردوو دا کاری سیکسی دەکات، هاوڕەگەز یان ڕەگەزی پێچەوانە و هەر تەمەنی منداڵ یان لاویان پیر بێت. گەرنگ نەو مە هەزێ جنسی خۆی تیربکات.

نەم حالەتە لەوانەدا زیاترە کە گۆر هەلکەن یان نەخۆشیان هەیە بەردەوام لە چوار دەوری گۆرستانەکان دەگەڕێن یان لە گۆشار و رۆژنامە و تەلەفزیۆندا زۆر بایەخ بە هەوای مردوو مەکان دەمەن بە تاییەتی مردنی مینە، نەم حالەتە ڕەنگە گەشە بکات و وا لە تاک بکات هەز لە مردوو بکات پاش مردنی کە سیک کاتیک کە سوکاری گۆرستان بە جی دێن دەچیت مردو مە کە لە گۆر دەردی نیت و دەستدریژی دەکاتە سەری، ڕەنگە تەنھا لە تەنیشتی پال بکەوێت دەشی کاری سیکسی تەواوی لەگەلدا بکات و پاشان بیخاتەو ناو گۆر مەکی. هەندێجار نەو کەسە لە مەیتخانەکاندا کار دەکات و نەو لاشانە ی خواوەنیان نیە و ماو مەکی زۆر لەوێ دەمیننەو جۆرە سۆزداریک دروست دەبێ و هەوێ دەمات پەییوەندی سیکسی لەگەل نەو لاشە یەدا بکات جا بۆ خۆیە تالکەرنەو بێت یان بەهۆی لاواری سیکسی بێت و نەتوانیت نەو کارە لەگەل زیندو دا بکات.

لە هەندێ حالەتدا تاک هەلەمەستی بە فراندنی قوربانیکەو پاش کوشتنی دەیشاریتەو و نایە نیت لاشە کە ی تیک بچیت و ناو بە ناو کاری سیکسی لەگەلدا دەکات. بونی نەم حالەتە شتیکی زۆر نامۆ نیە لێرمو لەوێ کەم تا زۆر هەوای نەو کەسانە دەبیستێ.

د- ئاژەن بازی (Zoophilia): لیردا کەسە کە (بە زۆری نیرە) لەبری مرقۇ کاری سیکسی لەگەن ئاژەلدا دەکات نەمەش لە لادی دا زیاترە وەک لە شار بەهۆی ئاسانی دەست کەوتنی ئاژەن و بوونی شوێن بۆ کردنی نەم کارە. هۆی نەم لادانەش دەشی کەسە کە نە یەوێ توانانی سیکسی خۆی بۆ خەلکی دەربخات

یان به هوی بوونی ناتمه وای له کۆنه ندامی زاووزی دا یان دهشی بیزاریهك بئ
له مروه و مروقیه تی و گه بان به دواي جیهانیکی تردا که جیهانی ناژه له و دهشی
هه ندئ جار بۆ به تان کردنه وای نارمزووی جنسی بیت.

له و ناژه لانه ی به کارده هینرین بۆ نه م به سه ته زیاتر سه گ و گوی درنژ و
مه یمون به لام مریشك و مراویش له ده ست نه م جوژه مروه رزگاریان نه بووه. به پنی
توژینه و مکانی کینزی نزیکه ی له ۱۴-۱۶٪ خویندکارانی ناماده یی له لادیکاندا
نه م کاره ده کن.

۲- لادان له ناسنامه ی سینکسی (Transsexuality)؛ نه م زاراوه یی که له سالی
(۱۹۴۹) له لایه ن (کولدویل) به کارهینرا و له په نجاکاندا (جورج جورجنس)
ناوی خوی گوی به (کریستین جورجیس) پاش و مگرتنی هورمۆن و چاره سه ری
نه شته رگه ری.

له هه شتاکاندا حاله تیکی هاوشیه له عیراق دا کرا که خویندکاریکی ناوه ندی
کچان نارمزووی سینکسی نیرینه ی هه بوو پاش چاره سه ری ناسنامه ی سینکسی کرا به
نیر.

له سويسرادا له هه ر (۲۷,۰۰۰) نیر یه کیکیان نه م لادانه یان هه یه و له هه ر
(۱۰۳,۰۰۰) مئ یه کیکیان نه م حاله ته یان هه یه)، نه ویش بریتی یه له وای که نیر
واهه ست دهکات ناسنامه ی سینکسی بریتی یه له مئ و مئ نه ش به پنه وانه و خوی
به نیر دزمانی. ژوریه ی نه م که سانه داوای گۆرینی لاشه یی ده کن تاكو لاشه یان
هاوشیه و ناسنامه سینکسی یه که یان بیت.

له مئ یه نه دا به برینی مه م و لابرده نی هینکه دان و مندالده ن و دروست کردنی
چوکی ده ستکرد له رووی لاشه یی یه وه ده گۆریت بۆ نیر. له نیردا به پندانی هورمۆنی
ژنانه بۆ یه ك سال و لابرده نی گۆنه کان و برنی چووک و دروست کردنی دامین له رووی
لاشه یی یه وه ده گۆریت بۆ مئ.

۴- چه ند لادانیکی سینکسی تر :

ا- سادیزم (Sadism)؛ ووشه ی سادیزم له ناوی نووسه ر (مارکیز نه لفونس
دوسه ر) (دوساد) (Marquis De Sade) که له سالی (۱۷۴۰-۱۸۱۴) دا ژیاوه
, له نووسینه کانیدا باسی توندوتیژی ده کرد له کاتی جنس دا به تاییه تی
له رۆمانی جوستین و جولیت.

نه م نووسه ره ژوریه ی له دایکی بووه بۆ یه له رۆمانه کانی دا هه ولی داوه توله
له سه ر جه م مینه کان بکاته وه. نه م نووسه ره له رووی دهروونی یه وه ته واه نه بووه و

له كوتاي ته مهنی دا له نه خوشخانهی د مروونی ماوه ته وه تاكو مردن .

مه به ست لاهم جوړه لادانه نه و ميه كه نه و كه سه له كاتي سيكس دا به نازاردانی هاوسه ری سيكسي نارمزوی سيكسي تيزدميښت . جا به هوی گازگرتن يان ليدان يان هه رشينوازيكي تر كه نازار به هاوسه ری سيكسي بگه يه نن .

ب- ماسوڪيزم (Masochism) ماشوشيزم؛ ووشه ی (ماسوڪيزم) دهگه ريت هوه بو ناوی نووسه ری نه مساوی (ليبولد زاخر ماسوڪ) (Leopold Zacher Masoch) كه يه كه دم جار له لايه ن زانای بواړی سيكس (كرافت نبينج) (Kraft Ebing) كه له ماوی نيوان سالانی (۱۸۹۵-۱۸۳۶) دا ژياوه ، له يه كيك له نووسينه كانی دا باس له په يوه نندی سيكسي نيوان ناموزنی و كه سانی تر دمكات لاهم له و كاتانه دا له ناو دولاښی ژورمه كه دا غوی هه شار داوه سه يری كردوون پاشان ليدانی خواردووه له سه ر لاهم كاره ی .

مه به ست لاهم جوړه لادانه نه و ميه كه تاك له كاتي كاری سيكسي دا تاكو نازار نه دريت هه ست به تير بوونی نارمزوی سيكسي ناكات . به زوری نيرينه حاله تی ساديزمی هه يوه مینه حاله تی ماشوشی هه يوه دهشن هوی لاهم به گه ريت هوه بو لاهم می كه مینه هه ر له سه رمتای كاری سيكسي يه وه له سه ر نازاردان راده هينريت به هوی سووری مانگانه و درانی په ردمی كچینی و بوونی له خورارموه به رامبه ر به وه نير له سه ر بوونی له سه رموه و به كارهينانی هينز بوكردنی لاهم كاره راده هينريت ...

ج- سادوماشوشيزم (Sadomasochism)؛ لاهم باړمدا كه سه كه هه ر دوو حاله ته كه ی هه يه له لايه كه وه چيژ لاهم ورمدمگرئ كه نازاری هاوسه ری سيكسي بدات و له لايه كي ترموه چيژ لاهم ورمدمگرينت كه نازار بدرئ له لايه ن هاوسه ری سيكسي يه وه .

د- هاو سيكسي (هاوجنس بازي) (Homosexuality)؛ لاهم زاراويه بو يه كه دم جار له لايه ن زانای سويسری (بنكرد) (Benkert) له سالی (۱۸۶۹) به كار هينرا، له كوتايی سه دمی (۱۹) به نينگليزي له لايه ن (هافلوك نه ليس) به كار هينرا .

به لام لاهم جوړه لادانه زور كونه و له سه رجه م شارستانی يه ته كانی موقاييه تی دا به دريژايی ميژوو هه بووه .

ه- نيربازی (لواكه) (Male homosexuality)؛ بريتی يه له په يوه نندی سيكسي نيوان دوو نير (كردنی كاری سيكسي له ری كومه وه) لاهم لادانه زور ژورمو له شارستانی يه كونه كانی يونانی و بابلی و كلدانی و هه بووه .

هەندى كۆمەلگە ھەن زۆر ئاسايى يە پياو شوو بىكات بە پياو لە ھەندى
 كۆمەلگەدا پلەيەكى كۆمەلايەتى بەرزيان ھەيە . لە ھەندستان بەو پياوانە دەلىن
 (برادخى) و لە چىن پىنيان دەلىن (شمانا) و لە تىرەى (سوان) (Siwan)
 لە ھەفرىقا ئەوانەى وانىن بە چاويكى سەير سەيرىيان دەكەن تىرەى (ئەراندا)
 (Aranda) لە ئوستراليا زۆر ئاسايى يە پياو پياونىك بىكاتە ھاوئى خۇى تاكوژن
 دىنى .

لە ھەندى كۆمەلگەى ئوئى دا بە تاييەت ئەمەريكا لە ھەداگدا لىك ماره دەكرىن و
 كاريگەرى بەرچاوى ھەبوو ھەلە ئېژاردنى سەرۇكى ئەمەريكادا . لەم دوايانەدا لە
 ھەندى وولاتى ئەوروپا و ئەمەريكادا لە كەنيسە لىك ماره دەكران .

بە لام ھەرچە ئوئى و ھەرچە ئى بىت رىژمى ئەو كەسانەى ئەم كارمەكەن
 ، ھەربەلادان دادەنرىت و كاريكى قىزموونە لە لاى زۆربەى كۆمەلگەكان و تاكەكانى
 كۆمەل .

ئەم لادانە زىاتر ئەو ئاومەندانەدا ھەيە كە نىر بە تەنيا دەمژى وەكو
 سەربازگەكان و بەندىخانەكان و ... ئەمە پىئى دەوتىرى (ئواتەى گەورە) بە لام
 لادانىكى تر ھەيە كە نىر ئەگەل مىن دا لە كۆمەو ھە كاري سىكىسى دەكات كە پى دەلىن
 (ئواتەى بچووك) ئەمە ھاوسىكىسى نى يە بە لام ھەربەلادان دادەنرىت .

ئىرمەدا راستىيەك ھەيە دەبى بىزانىن بە ھۇى زۆرى رىژمى ئەوانى ئەم كارە دەكەن
 يان چىژ ئەم شىوازى سىكىسە و مردەگىر ئە سەرچاوە زانستىيەكاندا مانوئى پۆلىن
 كەردن و دەستىشان كەردنى ئەخوشىيە دەرونيەكان چاپى چوارم كە ئە ئەمەريكادا
 بە كاردەھىنرى و پۆلىن كەردنى جىيەانى بۆ ئەخوشى چاپى دەيەم كە لە زۆربەى
 ئەوروپا و جىيەاندا پەيروم دەكرى نىر بىزانى و ميبازى بە لادان دانان و لەرىزى
 لادانەكاندا لا براو ، مىن ئىرمەدا باسەم كەردوو ئەو روانگەيەى مەرج نىە ھەرشى ئەو
 دوو كىشومرەو باس كرا ئىمە يەكسەر بلىين راستە چونكە ئەم بابەتە وەك بابەتە
 زانستىيەكانى تر نىە و بىزانى كۆمەلايەتى و باومى ئايىنى وا دەخوازىت ئەمە ئەم
 بابەتە و مستانىك ھەيىت .

٦- مىن بىزانى (سافىزم) (Saphism) : لە ناوى شاعىرى يۇنانى (سافو)
 (Sappho) وە ھااتوو ئە سەدەى ھەوتى (پ . ز) دا ژىاوە لە دوورگەى
 (لىسبوس) ئەم لادانە دا دوومى يان كۆمەلە مىن يەك پىنگەو ھە كاري سىكىسى
 دەكەن بە بى ھاوئەشى كەردنى نىر لە كارمەكەدا .

ئەم لادانەش بەدەنرژاى مىژوو ھەبوو و سزاي بۆ دىيارى ئەكراوم وەكو ئەو

سزای نیربازی ههیه، نهم حالته زیاتر له و ناوهندانه دا ههیه که من پیکه وه دهرکین
یان له کاتی جه نگدا که نیرمکان له سه رباژگن و من به ته نیا دهرک.

هه ردوو حالته تی هاوسینکسی (Homosexuality) نیربازی و منبازی
دوو جوری تری لی ده بینه وه که:

۱- (Facultative Homosexuality) هاوسینکسی به نارمزوو (اختیاری).

۲- (Obligative Homosexuality) هاوسینکسی به زور (اجباری)

زاراومی هتروسیک شوهن هومسوسو سینک شوه لیتی (Hetrosexual
Homosexuality) مه به ست لی ی نه ویه که تاک کاری سینکسی له گه ل هه ردوو
رگه زدا دمکات.

زیاتر له بوچوونیک ههیه سه بارت به هوی نهم لادانانه (نیربازی و منبازی)
که هیچیان پاپشتی زانستیان له پشته وه نی یه گرنگترینان بریتی یه له:
• نهم حالته نه دووانه دا زیاتره وک له که سانی تر.

• به پئی توینژینه ومی (شلیگل) (Schlegel ۱۹۷۵) ده لیت په یوهندی به شیومی
هه وزیان کومه ههیه که هی پیاو وکوره حه تی وایه هی من شیومی لوله یی
ههیه هه رکاتی نهم شیومیه گورا به شیومیه کی تر نارمزوو هاوسینکسی رگه زی
خوی دمکات.

• یان باس له سروشتی په یوهندی نیوان دایک و مندا ل دمکری که جوری نه و
په یوهندی یه ده بینه هوی هه ندی لادان به لام نهم بوچوونانه هیچیان راستی
زانستی نین ته نها نه گهرمکانن.

ئاۋ ھېنانەۋە بەدەست

(Masturbation)

بریتىيە لەۋمى تەك بۇ تىزگىرنى ئارمىزۋى سىكىسى خۇي پەندەباتە بەر ئاۋ ھېنانەۋە بە ھەر رېنگەيەك بىت بە خەيالىان بەدەست لىدانى كۈنەندامى زاۋوزىي خۇي يان ھەر رېنگەيەكى تر كە بە ھۇيەۋە ھەست بە خۇشى بىكات و ئاۋى بىتەۋە.

ھىشتا قىسەي زۇر ھەيە لەسەر لەۋمى كە ئەمە بە لادان دادەنرىت يان نا . بە لام ئەم ھالەتە شىتىكى زۇر بىلاۋە و لە ھەردوۋرېگەزەكەدا ھەيە ، گەربە لادان دابىرىت بە پىي زۇر بەي زۇرى تۈزىنەۋە و سەر ژىمىرەكان و واقىسى كۈمەنگەكان دەتۈۋىن بلىيىن ئەۋانەي كە ئەم لادانەيەن نى يە زۇر كەم رىژمى سەدىان بە پە نچەكانى دەست دەژمىرىت . لەسەر جەم كۈمەنگەكان بە تايىەتى كۈمەنگە داخراۋەكان . خۇنەگەر سەر ژىمىرى كۈمەنگە كراۋەكان ئامازە بە (۹۵٪) ي كوران و زىاتر لە (۸۵٪) ي كچان بىدات تاكو تەمەنى (۱۵) سالى ھەندى تۈزىنەۋمى تر ئامازە بە نرىكىە (۱۰۰٪) بىكات بۇكوران ھەندىك كەتر بۇكچان ، دەبىن واقىسى كۈمەنگە داخراۋەكان چى بى ؟

تۈزىنەۋەيەكى تر لە (ئەلانىا) بىاس لەۋمەمكات (سىكىدەت و سىگوش) (Schmidt and Sigusch) كە لە سالى (۱۹۷۰) پىي ى ھەلەساۋن بىاس لەۋە دەمكات كەرنىژمى ئاۋ ھېنانەۋە بەدەست لە ئىۋان خۈنىدكارى كۈرۈ كچ لەلايەك و كرىكارانى كۈر و كچ لەلايەكى ترمەۋ بەم جۈرەيە :

تەمەن	خۈنىدكارى كۈر	خۈنىدكارى كچ	كرىكارى كۈر	كرىكارى كچ
۱۱ سالى	۱۱٪	۹٪	۱۶٪	۵٪
۳۰ سالى	۹۰٪	۴۰٪	۹۲٪	۵۷٪

سەبارەت بە تەمەنى دەست پىكردىنى ئاۋ ھېنانەۋە بەدەست بە تەۋاۋى دىيار نى يە لەلاي كۈمەنگە داخراۋەكان بىاس لەچەند سالى پىش ھەرزەكارى دەكەن ، بە لام واقىسى كۈمەنگە و تۈزىنەۋە كانى ئەۋرۈپا بىاس لە تەمەنىكى زۇر پىشتەر دەكەن بۇنەۋۈنە :

تۈزىنەۋەيەك لە ئەمەرىكا كە لە دايەنگايەكدا كرا لەسەر (۵۸۰) مىندال تەمەنىان لە ئىۋان (۲-۵) سالىدا بوو (۲۰۰) كچ بوون و (۲۸۰) يان كۈر ، بىاس لەۋە دەمكات : (۲۴٪) ي كوران و (۲۱٪) ي كچان ماستۈرىەيشن دەكەن .

لە تۈزىنەۋەيەكى ھاۋشىۋە دا لەسەر ھەزار مىندال لە ئەلانىا كە تەمەنىەيەن

(۷-۹) سالی دەبوو باس لەو دەکات کە (۵۲٪) ماستۆریەیشن دەکەن .

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم کردارە گەلیک شت ووتراوە کە زۆربەی زۆری لەراستی زانستی یەوێ دوورمۆ زیاتر لایەنە هکریەکان بەنارمەزوی خۆیان سوودو زیانی ئەم کردارە دیاری دەکەن بەبێ توێژنەوێ زانستی ، هەندێ باس لەتیکچون و کوێری و شیرپەنجەو نەخۆشی دڵ و دەکەن ، هەندیکێ تر باس لە نارامی دەروونی و خۆشی و کەسایەتی بەهیزو تەجرووبەی ژنان و بەهیزبوونی توانای سیکسی دەکەن ، لەراستی دا هەردوولا زۆریەهەلەدا چوون و راستی زانستی دژی بۆچوونی هەردووکیان دەوێستنی بەلام دەتوانین هەندێ راستی کۆمەلایەتی و زانستی بڵێن کە :

زیانەکان بریتین لە :

۱- لەرووی دەروونی یەوێ زۆرجار هەست بە نارامی دەکات و هەمیشە هەست بەو دەکات کە کاریکی کردووە پێچەوانەی خواستی کۆمەل و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە .

۲- لەرووی توانای سیکسی یەوێ بۆ نایبندە کاری گەریەکە ی بریتیه ئە :

ا- گەر بۆماوەیەکی زۆر ئەمە بکات بەرێژەییەکی زۆر روژانە یان روژی چەند جاری دەبێتە هۆی کەم بوونەوێ تۆواو .

ب- رێژەییەکی نادیری گراو لەمانە لەنایبندەدا تووشی هاویشتنی پێش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) کە کێشەییەکی گەورە یان تێووش دەبێ لەگەڵ هاوسەری سیکسی نایبندەیاندا ، ناتوانن بەردەوام بن تاتیربوونی هاوسەرەکیان لەرووی سیکسی یەوێ .

۳- لەرووی هکری یەوێ کاری گەری لەسەر ناستی خوێندن پەنگە هیچ توێژنەوێیەک نەبێ باس ئەم کاری گەری یە بکات بەشیوێیەکی باوم پێکراو بەلام ئەوێ ناشرایە کاتیکی زۆر لەخوێندکاران دەگنرێ بەهۆی خەیاڵ کردنەوێ پێس بوونی پۆشاک و خوشتن و کە کاردەکاتە سەر ناستی خوێندن .

۴- لەرووی کۆمەلایەتی یەوێ کەسەکە زیاتر لەکۆمەل دادەبڕێت و بەرمۆ تەنهایی دەموات و زۆر جار لە پەییوێندی سیکسی راستەقیینە دەسلەمیتەوێ .

۵- هەندێ جار کەسەکە پاش دروست کردنی خێزانی بەردەوام دێت ئەسەر ئەم کارە و پێوێ نالۆوێ دەبێ کە کێشەیی خێزانی لێدەکەوێتەوێ و ئەمەش حالەتیکی کەم نی یە .

۶- بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە مانای ناکامبوونی سیکسی دەگەیهێنێ .

سووده‌گانی :

[illegible]

هه رووها بوونی واقعیکی کۆمه لایه تی و نایینی نه وتۆ که ریگه له بهردهم هه موو چالاکی یه کی سیکس ته نانه ت لاوه کی یه کانیش ده بی چ بواری بۆ گه نج مابی که توانای سیکسی خۆی به تان بکاته وه جگه لهم ریگه به ؟

بۆيە ئەم ڤىگەيە ڤىگەيەگە بۇ خۇيە تان كىرگەنە دەپنى ئەمى بىگە ويتە كىشمە كىش ئەگەن داب و نەرتى كۆمەن و ئايىن، واتە بەرەنگارىيەكى ترسنۇكانەيە گەرپۇ ماومە كىش يىت ئەو كەسە ھەست بەرنيك ئەكەم بوونەمى قشار دەمكات.

د مېشته ريگر نه به دردم لاداني گه ورمتر ومكو (لواته) نيربازي و لادانه كاني تر .
كه زمان به تاكه كه و كومه ن دمگه به نئ .

وہ کو ووتمان لای ہہ ندئ کہ س کاتیک زوری نیدہ گری بہ لام دہشی نہ مہ لای
ہہ ندیک تر کاتی بؤ بگہ رنیتہ وہ چونکہ لہ کاتی بوونی فشاریکی ووروزاندنی
سینکی گہ ورہ کہ دہروازی بہ تان کردنہ ومی نہ بی نہ مہ غیراترین ڍنگہ یہ گہر
کہ سہ کہ پیامدی بکات بؤ نہ ومی بگہ رنیتہ وہ سہر نہ و چالاک یہ یہ کہ دہیدہ وئ بیکات.

بە كورتى دەتوانىن بلىن سود و زىانەكانى بە پىلى تاك دەگورى دەشى ھەندى
زىان بۇ تاكىك سود بىت بۇيەكىكى تر لە ھەندى باردا گوناھ بىت و لە ھەندى
حالتى تر خىركى گەورەمىت!!

فراندن (اغتصاب)

(Rape)

نهم کاره زیاتر نیرینه پنی هه ننه ستی به فراندنی مینه و تیزکردنی نارمزوی سیکسی خوی له پنی گردنی کاری سیکسی به زور و هندی جار له کوتای دا می ینه که دمکوتی که نهمه زیاتر له وولاته خورناوایی یه کانداهیه.

به لام نهمه ماوه یه که هندی فیلم ده بینن که باس له وه دمکات کج کور ده فرنی پی ده چنی نهمه ش به شیک بی له ژبانی خورناوا که له رووی سیکسی یه وه چاوه پنی هه موو شتیکی لیدمکری به هوی داته پنی نهو کومه لگایه له رووی کومه لایه تیه وه.

دهشی نهو که سه ی بهم کاره هه ندهسی خامن که سایه تیه کی :

۱- سایکوپاسی بیت .

۲- سادی .

۳- پارانیوید .

به پنی هه ندی سه رژمیری له ولایه ته یه کگرتوه کانی نه مریکا ، باس له وه دمکات له هه (۸) ناهرت یه کیتیکیان له ماوی ژبانیدا فراندنی به سه هاتوه .

به پنی سامپلیکی هه ممه کی له (سان فرانسیسکو) که یه کیکه له ولایه ته کانی نه مریکا (۲۴٪) ی ژبان بهرمو پووی فراندن بوونه ته وه و له نیوان خونی دکارانی زانکودا ناماژه به وه دمکات که (۵۴٪) ی خونی دکاران بهرمو پووی کاریکی سیکسی بوونه ته وه نارمزویان پی نه کردوه (۲۷٪) ی خونی دکارانی زانکویان فراندنیان به سه هاتوه یان هه ولی فراندنیان دراوه .

نهمه نهو سه رژمیریانن که له دهزگاره سمیه کانداه تومارکراون . له کاتیکیا ژماره یه ک حالتی تر هه یه تومار نه کراوه له بهر زیاتر له هویه ک به لام نه وه ی له کومه لگه ی خوماندا یان له زور به ی کومه لگه روزه لاتییه کانداهیه که کورو کچیک بهرمزاهه ندی خویان هه لیدن و ده چنه شونیکی ترو خیزان دروست ده کهن پی ی ده لنین (هه لگرتن) ، له راستی دا نهمه فراندن (Rape) نی یه به لکو هه نویستیکه له بهر ده توندی خیزان و خیل و کومه لگه و که نایه لن تاک لهم دهقه رمداه ژبانی خوی بنیاد بنی له گه لن نهو که سه ی خوشی دهوئیت ، جا نهو هه لبراردنه هه له بیت یان راست نهو به یه تیکی تره .

نهم دیرانه ی سهرموه پشتگیری یان هاندان نی یه بو هه لگرتن به لکو روون کردنه وه یه له سه فراندن که تاوانیکی یاسایی و لادانیکی سیکسیه گهر کاری

سیکسی تیندا نه نجام بدریت هدروما هه نگرتن که نارمزاپی یهکی کومه لایه تی به .

چاره سهری لادانه سیکسی یه کان :

چاره سهری لادانه سیکسی یه کان تارادیه کی زور شتیکی زه حمه ته و به ناره حه ته
چاره سهر دمکری به هوی نهینی نهم کاره و درهنگ پیزانیسی له لایه ک و بازی نه بوونی
که سه که به گورینی نهم رهمقارمی به رهمقاریکی سیکسی دروست له لایه کی ترموه .

زیاتر له رینگه یه که هیه به بۇ چاره سهری لادانه کان نه مهش به هوی زوری جوړی
لادانه کان گرنگترینی نه ورینگایانه ش :

۱- شیکردنه وی دمروونی (Psychoanalysis) : نه مه قوتا به خانده ی فرویده که
کاتیک زورو پاره یه کی زوری دموی و نه نجامه که ی زور پاش نی یه , چونکه
به ته نها زانیسی هوی لادانه که نابیته چاره سهر , گهرپاش ژماره یه کی زور
دانیشن چاره سهری نه وهش کرا که لادانه که نه هیلنت نهوا نابیته هوی
گه راندنه وی که سه که بۇ رهمقاریکی سیکسی دروست .

۲- چاره سهری رهمقاری (Behavior Therapy) : پششت به قوتا به خانده ی
باشلو دمه ستنی زور به ی تویرینه و مکان باس له کاریگه ی نهم رینگه یه ده که ن
کورتی نهم چاره سهره بریتی یه له وی پاش دیاری کردنی جوړی لادانه که بۇ
نمونه , گهرنیزبازی بیت , نهوا وینه ی لاشه ی نیری پیشان دمدرنت له بی ی
سلایدموه داوی نی دمکریت له ماوی که متر له (۸) چرکه دا وینه که به گورینت و
به پینته سهر وینه یه کی تر گهر لهو ماویه دا وینه که ی نه گورپی نهوا سزا دمدرنت
به نازاری وکو (به کارهینای ته زوی کار به با به بریکسی که م به جوړیک هه ست به
نازار بکات به لام زیانی پی نه گات) نهم کاره روژانه چهند جاری دووباره
دمکریته وه بۇ ماوی چهند هه قته یه که تا که سه که وای نی دیت ته نها
به بیر کردنه وه لهو وینانه هه ست به ناره حه تی ده کات . نیستا جگه له وه نامیری
(Polygraph) به کار دهینریت به پی تویرنه و مکانی فیلدمان و ماکولوک
(Feldman and Macculock) نریکه ی (۶۰٪) ی نهوانه ی به ده ست
نیربازی یه وه ده نالن به م رینگه یه چاره سهر دهن .

۳- فیرکردنی پنچه وانه (Counter Education) : پاش چاره سهر به رینگه ی
یه که م یان دووم نهم رینگه یه به کار دهینریت بۇ روشنبیر کردنی که سه که به
رینگه ی دروست له په یوه ندی سیکسی دا هه ندی جار به بی چاره سهری یه که م و
دووم نهم رینگه یه به ته نیا پیاده دمکری و کاریگه ی خویشی هیه .

۴- چاره سهری بایولوژی : خه ساندن که رینگه یه کی توند موه که سه که به نارمزووی

خۇي ئىم رىنگە يە ھە ئىنا بۇ ئىرى چۈنكى پە شىمان بوونە ھى نى يە ، بە ئكو ھە ندى
ئە و كە ساندە كە لادانە كانىان زىان بە كۆمە ل دىگە يە نى ئە لايە ن دادگاو ھە ئىم
بىر يارە مان بۇ دىرىت .

ا- لابر دى بە شىك مىشك (AntiAndrogen)

ب- دىرمانى دژە ئىندىرۇ جىن : دىبىتە ھۇي كەم كىردى ھى لادان و كەم كىردى ھى
نارمىزوى سىكىسى و مكو دىرمانى (Cyptrterone Acetate) .

ج- بە لام ئىستە دىرمانى (Benperidol) بە كاردە ھىنرىت كە دىبىتە ھۇي كەم
كىردى ھى لادان سىكىسى بە بى كىر كىردى سە نارمىزوى سىكىسى .

د- ھە ندى دىرمانى تىر و مكو دژە سايكۇسسە كان (لارگاكىل ، ستىلازىن و مىلرەل)
دىبىتە ھۇي كە مكىردى ھى نارمىزوى سىكىسى تە ئانە ت ھە ندى چار چە ندى مانگى
دە خايە نى پاش پاكىرتىسى ھە بە كان ئە مە زىاتىر ئە ھالە تىدا بە كاردە ھىنرىت
كە لادانە سىكىسى يە كە شان بە شانى پە لاماردان و ئازاردان ھاسە رى سىكىسى
بىت .

ھە ندى دىرمانى تىر ھە يە بۇ چارە سە رى لادانە سىكىسى يە كان بە كاردە ھىنرىت
بە لام ئە راستى دا بە ھۇي ئە ھى ھۇكارى لادان سىكىسى زىاتىر ھۇكارى كۆمە لايە تى و
شارستانى و بارو دۇخى تايىتە دىرە خسىنى زە ھە تە چارە سە رە كە ي ئە دىنكە
ھە بىنكە بى كە زىاتىر كارى سىيولۇجى ھە يە .

ساردى سىكىسى

ھەندىجار تاك چىزۋەناگرى لىكارى سىكىسى و ھەست بە ئارمىزو ناكات بۇكردى سىكىس نەمەش تەنھا كارىگەرەكەي بە خۇيەوۋە ئاۋمىستى بە ئكو كاردەكاتە سەر ھاۋسەرى سىكىسى و ئەۋىش نارەحتەت دەكات و زۇرجار كىشەي خىزانى ئىدەكەۋىتەۋە.

بىگومان زىاتر لى ھۇكارىك ھەيە بۇ دوست بونى نەم ھالەتە، گرىگىرىنىان نەمانەن؛

۱- ھەندىك لايان وايە سىكىس تەنھا بۇ مىندال خستەۋەيە نەك بۇ ھەردوۋ مەبەستى چىزۋ مىندالبون.

۲- پەرۋمردى ھەلە لىرىنى ۋەلام نەدانەۋى پىرسىارمىكانى مىندال يان ۋەلام دانەۋىيان بە شىۋەيەكى ھەلەو دور لى راستى، بىگومان كارىگەرى نەم ۋەلامە ھەلانە لى نەستى مىندالدا دەمىنىتەۋە و لى ئاينىدەدا كاردەكاتە سەر پەقتارى سىكىسى.

۳- بونى نەخۇشى جەستەيى بەتايىبەتى ئەۋانەي پەيۋەندى بە كۇئەندامى زاۋزى ۋە ھەيە ۋەكو ھەۋكرىد.

۴- خەتەنەكردى مىنىنە يان راستر شىۋاندى مىنىنە كە دەپىتە ھۇي زىان گەياندىن بە ھەستەۋىرى سىكىسى مىنىنەو لى ھەندى ۋولاتى كىشۋىرى ئەفەرىقا نىزىكەي لى ۹۵٪ كچان خەتەنە دىكرىن لى لاي خۇشمان سەرۋىرىەكان زىاتر لى ۵۰٪ يان تۇمار كىردوۋە.

۵- بونى پەشىۋى دىرونى ۋەكو خەمۇكى، دىلەراۋكى، ترس.

۶- بىرەۋىرى كۇن و بەنازار ۋەكو فراندن يان دەستىرىزى سىكىسى لى تەمەنى مىندالى يان ھەر تەمەنىك بىيت.

۷- جەبى رىگىرتن لى مىندالبون كارىگەرى دوو جەمسەرى ھەيە گەر مىنىنە باۋىرى بەۋە ھەبىت نەمە كارىكى باشەو رىگرە لى مىندالبون بە باۋىرىكى تىرەۋە كارى سىكىسى خۇي نە نجام، دىدات گەر لىو باۋىرمەدا بىت نەمە كارىكى خراپە و دىرى خواستى خواۋەندە بە ھۇي نەو لۇمەكرىدەي خۇيەۋە ساردىر كارەكە بە نە نجام دىگەيەنى.

۸- نەبۋونى شۋىنى گونجاۋ بۇ پەيۋەندى ھاۋسەرى و زۇرجار دىبىنىن لى ھەمان ژوۋردا كەسانى تىرىش

دەنۇن جگە لەو دوو ھاوسەرە دەشى منداڭ بىن يان گەورەبن.

۹- بۇنى كىشەي خىزانى و رەقتارى تۇندى پىياو بەرامبەر بە خىزانەكەي وا دمكات بە جورىكى تر تۇلەي ئىپكاتهوۋە.

۱۰- ھەندىك ھەول دەمدن لە رىنى نەلكچول و مادەھۇشەرمكانەوۋە تواناي سىكىسى خۇيان زياتر بگەن لە كاتىكىدا راستىيە زانستىيەكان بە تەواۋى پىچەوانەي نەم بۇ چۈنەيان سەلماندوۋە.

۱۱- ھاندىچار بە ھۇي نەۋەي نىزىنە زوۋ ناۋى دىتەۋە مېننە فرىاي نەۋە ناكەۋى ھەست بە چىزى سىكىسى بكات و ناگاتە نۇرگازم.

۱۲- ماندوئىتى و شەكەتى زۇر ، ھۇكارىكى ترى ساردى سىكىسيە.

۱۳- بۇنى ناخۇشى لەش و بۇنى دەم و بۇنى نەخۇشى لە كۇنەندامى زاۋزى ھۇكارىكى ترى ساردىيە.

۱۴- بۇنى گومان و لاۋازبۇنى خۇشەۋىستى.

۱۵- ھەندىك لەو باۋەرمەدان سگبۇن تەنھا لە كاتىكىدا روۋدەدات كە تاك بگاتە نۇرگازم بۇيە مېننە گەر مەبەستى نەۋەي نەبىت سكى بېيت ، ھەول دەدات بە ساردى كارمەكە بكات و تەنھا لەبەردلى ھاوسەرمەكەي جووت بوون بكات.

۱۶- نەبۇنى ھۇشيارى سىكىسى بەرامبەر بەمەش بوۋنى جەھل و نەشارمايى.

دهست دريژي سيکسي

Sexual Assault

نهم بابته له رۇژنامهى «هاولاتي» دا بلاوكراوتتوه ههزم نه كرد دهمستكاري بگه له بهر زياتر له هوبهك له هه مان كاتدا به پنيوستم زاني لاه به شه دا وهكو خوي بينوسمه وه.

پنشهكه شه بهو بهريژمي سي فهرمانگه دي جي هيشته چونكه رازي نه بوو ببيتته كه ره سه دي دهستي بهر پرسان.

مه بهرستان له دهست دريژي سيكسي نه وه يه كه مينه توشي دهبيت هه ندي جار نيرينه ش، بهومي تاكي بهرام بهر سنووري كه سيني تاك دهشكيني و ههول دمدا به شيوازيك له شيوازمكان سو كايه تي به تاك بكات يان بالا دهستي خوي به سه ردا به پيني. بو به دهست هيناني نه مه ش تاك كه ليك شيوازميگريته بهر :

۱- ناخاوتن: له ربي به كار هيناني ووشه نه شياو يان هه ندي جار ووشه ي گونجاو به لام پر كراو به مه به ستيكي كه ندهل، به بي كه نده ليش گه تاكي بهرام بهر رازي نه بيت بهو ووشانه به جورنيك له دهست دريژي سيكسي داده نريت به داخه وه هه ندي فهريكه رۇشن بير نه وه به جورنيك له كرانه وه دمزانى و له كورمكانيدا خوي به داكوكيكر دمزانى له ماهي مينه !

۲- تهماشاگردن: هه مو تاكيك مافي سه ير كردني هه يه چونكه چاو دوو نمه تي جواني خوايه، به لام هه ركاتي تيروانين بووه بيتا قهت كردني تاكي بهرام بهر له سنووري ناسايي دمده چييت، هه ندي هه ن له كاتي تيروانين يان بو مينه يهك به سه دوه شتا پله سه ر ده سورين و به خه يال نه و تاكه رووت دهكه نه وه هه رچه نده زستانيش بيت)) نيگاكانيان بريتييه له دوو چاوي پر له گوون و لوتيكي چوو كاوي !!)

۳- جه سته دي: به دهست بردن بو له شي مينه به تاييه تي شوينه هه سته ومركان (سنگ، ران، سمت هتد) هه ندي جار دهگاته ناستي فراندن و كردني كاري جووت بوون به هه ره شه كردن يان پاداشت دانه وه .

نمونه‌ی نه‌وانه‌ش زۆره که گه‌شتونه‌ته شوینی دیار نه‌ک له‌به‌ر توانایان له
 ب‌واری کارمکانیان به‌لکو ته‌نها له‌به‌ر خاتری به‌ژن و بالاییان نه‌وانه‌ی نه‌و
 پ‌وستانه‌ش ده‌به‌خشنه‌وه زۆرت‌رن، له‌کاتیکدا هه‌ردوو به‌شی می‌شکیان له‌توره‌که‌ی
 گ‌ونیا‌ندایه‌!

له‌رۆژگاری نه‌مرۆشدا شیوازهمان برێک گ‌وزاوه به‌ سوودوم‌گرتن له
 ته‌کنۆلۆژیای نوی ته‌له‌فۆن و موبایل و نینته‌رنیت .

رێژمی روودان و شیوازی ده‌ستدریژی له‌ گۆمه‌لگه‌یه‌که‌وه بۆ گۆمه‌لگه‌یه‌کی تر
 جیاوازی هه‌یه به‌لام له‌ هه‌موو گۆمه‌لگه‌کاندا روودمات ، هه‌ندی گۆمه‌لگه‌ به‌ناشکرا
 نه‌مه‌ر کێشه‌کانی دمدوی و هه‌ندیکی تر ناوبانگی هه‌یه له‌ خه‌فه‌کردنی سه‌رجه‌م
 کێشه‌کان و هه‌رگیز داتا تۆمار ناکات ، بۆیه تۆمار نه‌کردن یان نه‌و برمی تۆمار
 ده‌کری هه‌رگیز ده‌ری رێژمی راسته‌قینه‌ نییه له‌ زۆربه‌ی کاتدا له‌ خوار له‌ ۱۰٪
 حاله‌ته‌کان تۆمار ده‌کری له‌به‌ر هۆیه‌ک یان هۆیه‌کی تر .

هه‌ندی له‌و باوم‌پردان که پ‌وشاکی میننه‌ کاریگه‌ری گه‌وره‌ی هه‌یه له‌ سه‌ر رێژمی
 روودانی ده‌ست درێژی سینکسی ، نکوئی له‌وه ناگری هه‌ندی پ‌وشاک هاندمه‌ وه‌ک له
 هه‌ندیکی تر به‌لام هه‌یج پ‌وشاکی مانای نه‌وه نییه تۆ سنووری تاک بشکینی و
 ناره‌حه‌تی بکه‌ی، نه‌وه پ‌وشاکی میننه‌ یه‌ که هاندمه ، به‌لکو عه‌ق‌لی ته‌سکی تۆیه
 که هانت دمات بۆ ده‌ست درێژی، تاک نازاده چی له‌به‌ر ده‌مکات ده‌شی نه‌و پ‌وشاکانه
 بۆ که‌سیکی تر له‌به‌ر بکات نه‌ک بۆ تۆ . سه‌رم‌پ‌ای نه‌وه‌ش خاوم هه‌موو جو‌ره
 پ‌وشاکه‌کان توشی ده‌ست درێژی ده‌بن و هه‌یج پ‌وشاکی رێگر نییه له‌ روودانی نه‌م
 دیارده‌یه ، بۆ نمونه له‌ میرنشینی سه‌ودییه ده‌ست درێژی سینکسی به‌ر رێژمی سینه‌م دیت
 له‌ ریز به‌ندی تاوانه نه‌خلاقییه‌کان سالانه زیاتر له‌ ۱۰۰۰ حاله‌ت تۆمار ده‌کریته به
 دنیاییه‌وه نه‌وانه‌ی تۆمار ناکریته چه‌ند هیندی نه‌و ژماره‌یه ده‌بیته . له‌ سالی ۱۹۸۷
 ک‌وس و هاوه‌له‌کانی هه‌ستان به‌ تۆنێنه‌وه‌یه‌ک سه‌باره‌ت ده‌ست درێژی سینکسی بۆ
 سه‌ر میننه له‌ یه‌کێک له‌ زانک‌وکانی نه‌مه‌ریکا تۆنێنه‌وه‌که‌ (۶۱۵۹) خویندکاری له
 (۳۲) کۆلێژی جیا‌جیا‌دا له‌ خو‌گرت‌بوو به‌ پ‌نی نه‌نجامی را‌پرسیه‌که‌ : ۵۴٪ یان ده‌ست
 درێژیان کراوه‌ته سه‌ر و ۱۵٪ یان به‌ تاقیکردنه‌وه‌یه‌کدا تپه‌ریوون که ده‌توانی

پېنساډې ياسايي ډراندې به سهردا بسه پېنږي. له سهر ډېم حالته ګان ته ٥٪
يان له لايېن دمځګاګانې پوښسوه تومار ګراون له بهر هويېه ګان يان هويېه ګان تر ،
نزيكې ٤٢٪ يان هېچ كه سېنك يان دمځاګيېه ګان ناګادارنه كړدو ته وه .
تويژينده وېګانې له بې و كړېنې او وېر ګرانډوړ نزيكې هېمان نه نجاميان تومار
كړدوه. هېروها ناماژه به وه دمكېن له سالي يه كېمې زانكودا نه ګېري دمست دريژي
زياتره له سالي تر ، پدې وېنډيېه ګان روون هېه له نېوان خواردنه وېمې هې و دمست
دريژي سيكسي نه وانه يې ډېم ګاره هېلساون ٧٤٪ يان مې خور بوون يان له ژيړ
ګاريګېري مې دا بوون، نه وانه شي دمېنه ٥٠٪ يان له هېمان باردا
بوون .

سېبارت به ګاريګېري دمروونې له سهر ټاك جياوازه به پني شيوازي
به ګارهاټو ، ګاريګېري شيوازي ناخاوتن و ته ماشا كړدن ده شي تاما وېه ګان ديارې
ګراو بېت نه وېش به پني كه سيني ټاك و ووشې به ګارهاټو دمگوريت ، دمست دريژي
كړدنه سهر ډېسته به پني ناستي دمست دريژيېه ګان دمگوري و به پي نه و ټاكې نه و
ګارمې نه ګه لدا دمكړي و نه و ټاكې به ډېم ګاره هېلده ستي و نه ګېري دووېاره
بوونه وې هېه يان نا، خو ګېرېګاټه ناستي جووت بوون كېشه كه ته ټاكې نه و ټاكې
ناوېستې و سنوري كېشه كه خيژانې يا چنده خيژانې دمگريته وه ګېر ګېر وېتر نه بې
. به شي وېه ګان ګشتي ده توانين بليين ګاريګېريېه ګان خو دمېنيتېه وه له ټوځين و ترس و
هېست كړدن به تاوانباري و ګېم بوونه وې هوشپندان و واهينان له خوندينگه و
ګارو پېشه به تايېه ګېر نه ګېري دووېاره بوونه وه هېست، زو و هېچوون و
توره بوون، سهر هېلدا يې بووونې هې له له مېر ډېه ګېري به رامېر كه ده شي كارېكاټه
سهر هاوسه رېري و ژياني هاوسه رې ، ده شي بېتېه هېي ګوري شي وېي ژيان و ګو
پوښاك، كات و ريځاي هاتوچوون .

خو ګېر نه مې له هېرمان ګه كاندا رووېدات ټاك هېست به كېمې خوي دمكات و ګېر
ناچار بېت بووونې نه و ګاره كه زور ګار ناچارېه پېنا دبېته به رېميكانيزمه ګانې
به رېري و ده شي سهر ټايه ګان بېت بوو هاندا يې بوو وچوونكي به رېدموام . به داخه وه
نمونه ي نه مېش زوره !

نېرمدا دېبى ناماژه به راستيهك بدهين ، نه ووى له كومه لگه ى خوماندا يان له زور به ى كومه لگه روزه لاتيه كاندا هه يه كه كور و كچيك به رمز مه ندى خويان هه لدن و ده چنه شوينيكى ترو خيزان دروست ده كه ن پنى ده لنن (هه لگرتن) له راستى دا نه مه فراندن (Rape) نى يه به لكو هه لوستى كه له به ردهم توندى خيزان و خيل و كومه لگه و كه نايه لن تاك له دم ده رمدا ژيانى خوى بنياد بنى له گه لن نه و كه سه ى خوشى دمونت ، جا نه و هه لېزار دنه هه له بيت يان راست نه وه بابه تيكى ترو .

له دم دېرانه ى سه رموه پشتگيرى يان هاندان نى يه بو هه لگرتن به لكو روون كردنه وه يه له سه ر فراندن كه تاوانيكى ياسايى و لادانيكى سيكسيه گه ر كارى سيكسى تندا نه نجام بدرت هه روه ها هه لگرتن كه نارمزاى يه كى كومه لايه تى يه . (له دم دوو په ر مگرافه ى سه رموه له بابه تى فراندندا دووباره بوته وه) .

نېرمدا بوارى نه وه نيهه باس له لايه نى دمروونى هه دروو تاك بكه ين كه واز له خيزان و مال و هاوړى دېنن و دوور له و ناوچه يه به شوين ژياندا ده گهرين كه بېگومان له وئش نارامى و كه رامه تى تاك پاريزراو نيهه .

له جيهانى سى دا وه نه بى له دنياى پېشكه وتودا زور باشتو بيت له به نديخانه و جهنگه كاندا ، سوكايه تى كردن و ده ست درنژى سيكسى به مينه نه ريتيكى بلاوو له زيندا نه كاندا بو ناچار كردنى نه يارانى ده سته لات هه موو شينو ازى كه نه شكه نه جده ان به كار دېنن بو داننان به كار مگانيان . سوكايه تى كردن به هاوسه ر و خوشك و داىك و هاوړنى خه بات . وولاتانى عه رب به گشتى ميژوويه كى ره شى پر شه رمه زاريان هه يه ، وولاتانى ترى كيشومرى ره ش خامن دوسيه يه كى باشتو نين له عه رب و كيشومرى ناسيا شان به شانى نه فريقاييه و جهنگه كانى بو سنه و هه رزمگوفن عه قليه تى بو گه نى نه ورو پاشى نيشاندا جهنگى ناوخوى نه مه ريكا ميژوويه كى ره شه و به نديخانه كانى نه مه ريكا زور باشتو نيهه له وولاتانى تر كه واته پياو هه ر پياوه له هه ركوفيه ك بيت درنده ، بكوژ ، زوردار ، هه لپه رست ، نارمزوومه ند بو سيكسى نادروست ! (هه ندى جار هه نديكيان مروفن) .

چون سه ره تاي بابه ته كه م پېشكه شت كرد سوپاست ده كه م كه رنيتدام كوتايى بابه ته كه ش چنه د دېرى بيت له بير مومريه تاله كانت ببوره كه ده ستكاريه كى كه م كرد به لام دنيا م كروكى نوسينه كه تم تيك نه داوه ؛

ببورن ئەي رۇژانى تەمەنى پەرمەينەتى، ببورن ئەندامانى خىزانەگەم،
 ھاورىكانم، مامۇستا بەرىزەكانم، ئەمرۇ ھەموو مىژۋى خويندەوارىم سوتان چوتكە
 كۆمەنگەيدەكى باوك سالار و بۇگەن ناتوانىت پروانىتە مەن وەك تاكىكى خويندەوار،
 مەقلى پىاومەكان ناتوانى سەنورى جەستەم بېرى و ھەمىشە بە لاشەمدا ھەلەمدەن
 ناتوانم خىانەت ئە ئىومو ئە خۇم بىكەم بۇيە پروانامەي زانكۆكەم سووتان، ئەو
 برانامەيدە ۱۶ سال ھەولم دا بۇ بە دەست ھىنانى ، ئەمرۇ سىنھەم فەرمانگەم
 جىنەشت پاش ئەومى ھەولى بەردەواميان دا كەرامەتى مۇقايەتەم بىشكىنن، ببورن
 مەن مۇقەم ئەك كەرەستەي تىركەردنى ھەزى نىرىنە ۱

به‌شی چوارده‌یه‌م:

چاره‌سه‌رکردن:

چاره‌سه‌ری ده‌رونی.

ده‌رمان و چه‌ند تی‌بی‌نی‌ه‌ك.

چاره‌سه‌رکردن به‌ ته‌زووی کاره‌با.

psychotherapy

• چارمىسەرى دىمرونى بەرىگەى ھىزى (مەرىفى)

كام رىگەيان باشە و چۇن برىيار دىمىرنىت لەسەرى؛

۱- كاميان ھەيە: چۈنكە مەرج نىيە ھەمىشە و لە ھەموو كاتىكىدا ھەموو رىگەكان لەبەر دەست بن يان كەسانى وا ھەبن لە ھەموو بوارەكاندا كار بگەن.

۲- شارمايى پىزىشك يان چارمىسازى دىمرونى لە چ جۇرىكىياندايە و لەگەن كام رىگەيەدا كارى كىردوۋە.

۳- جۇرى نەخۇشىيە: ھەموو جۇرمەكان بۇ سەرجەم ھالەتەكان نابن ھەندى رىگەيان بۇ ھەندى نەخۇشى دىمبى و ھەندىكى تىريان بۇ ھالەتتىكى تر، بۇ نەمۇنە چارمىسەرى سلوكى بۇ ھالەتتى ترسى تايىيەت زۇر كارىگەرە بەلام بۇ پەشويەكانى خوارەن چارمىسەرى رەمقارى ھىزى بەكارىدنىت (سلوكى مەرىفى).

۴- ئارمىزوۋى نەخۇش: لەو ھالەتەندى كە زىاتر لە رىگەيەك كارىگەرە بۇ چارمىسەركىردن، پىرس بە نەخۇش دىمىرى كاميانى پى باشترە، ئايا پىشتەر ھىچ رىگەيەكى لە گەندا بەكارەينراۋە، نەو رىگەيە بەسوود بوۋە يان كارىگەرى نەبوۋە.

ئەو ھالەتەندى كە چارمىسەرى دىمرونى بە سوۋدە بۇيان:

۱- خەمۇكى. (خەمۇكى كەم يان خەمۇكى مامناۋەند)

۲- دلەراۋكى.

۳- ترس بە ھەموو جۇرمەكانىيەۋە.

۴- زەمىرى پاش فشارى دىمرونى.

۵- تىكىچونى كەسىتى.

۶- گىرەتەكانى سىكىس.

۷- ئالودەبوۋن.

۸- گىرەتەكانى فىربوۋن.

ئەو ھالەتەندى وا باشترە چارمىسەرى دىمرونى بۇ بەكار نەھىنرىت:

ھەندى سەرچاۋە دىمىسەن ئەو ھالەتەندى كە نابىت چارمىسەرى دىمرونى بۇ

بەكاربەينىرئىت ، ئىبرمدا دەتوانىن بلىن گەر چارسەرى دەرونى لەم حالەتانهى
خوارمومدا زيان بەخش نەبىت نەوہ کارىكى بىسودمو چاومرئى نەوہ ناکرىت نەخۇش
دەرنە نجامى بەسودى ھەبىت و زياتر بە فیرودانى کات و پارمىہ.

۱- سايکۇسى کورتخايەن.

۲- خەمۇکیەكى توند.

۳- خەلەفاندن.

۴- مەترسى خۇکورئى خىرا ھەبىت.

جۆرمەکانى چارسەرى دەرونى :

سەرمرای نەو پۆلىنەى نەسەرەموہ کردمان دەتوانىن لەم جۇرانەش دىارى بگەين و
نەمەر ھەریەکیکیان چەند دىرى بدوئىن :

۱- چارسەرى تاکى : لەم جۆرمدا تەنھا چارسەساز و مىوان (نەخۇش) پىکەوہ
دانەنىشن.

۲- چارسەرى کۆمەلى : لەم جۆرمدا کۆمەلە نەخۇشیک پىکەوہ دەبىنرئىن لە لایەن
چارسەسازموہ.

پىنویستە رەچاوى تەمەن و رەگەزو جۇرى نەخۇشى و ژمارى نەخۇشەکان بکرىت
لە کاتى دروست کردنى گروپەکاندا. گروپەکە لە لایەن چارسەساز و یارىدەمدەرىکەوہ
بەرىوہ دەچى و زورىەى کات دانىشتەکان ھەفتانە دەبىت و بە پىنى جۇرى
نەخۇشەکە ژمارى دانىشتەکان دەگۆرىت.

مەرج نىہ نەو تاکەى لە دانىشتنى بە کۆھلدا بەشدارى بکات نەتوانىت لە
جۆرمەکانى تردا بەشدارى بکات.

۱- چارسەرى خىزانى : زياتر بۇ حالەتى نەخۇشەکانى مندال و گرقتى ئالودەبون
و پەشىویەکانى خواردن بەکارديت ، چونکە لەم پەشىویانەدا پىنویستمان بە
ھاوکارى خىزانەکان ھەيە ، دەشى باوان و چەند نەندامىكى تىرى خىزانەکە
لەخۇبگرئى.

۲- چارسەرى ھاوسەرى يان چارسەرى جووت : لەم جۆرە زياتر بۇ گرقتە
سىکەکان بەکار دەمىنرئى يان بۇ گرقتى نىوان کە پلەکان کاتىک لىکتىنەگەشتن

هەبىت بە ھۆى بوونى نەخۇشى دەرونى يان گرهتى كۆمەلایەتى.

۲- چارەسەرى پالپىشتى: زىياتر بۇ نەوانەى فشارى ژيانىيان ھەيە و بە تاقىکردنەوئەيەكى ناخۇشدا تىپەرەبون و پىنۆستيان بە پالپىشتى و ھاندان ھەيە تاومكو بگەرئەنەو ژيانى ناسايى خۇيان.

۴- شىكارەدەرون:

• لىندوانى نازاد: مىوان (نەخۇش) لەسەر كورسىيەك دادەنىشيت بە جۇرئەك ھەست بە نىستراھەتى تەواوئەتى بكات، چارەسازى دەرونىش لە پىشتەو دادەنىشيت و مىوان بە ئارمىزوى خۇى چى بە خەيالدا بى باسى دەمكات و رۇلى چارەساز كۆنگرتنە سەرەمپاى ھاندانى بۇ قەسەردن كاتىك دەمەستىت بەوئەى پرسىيار لە ھەمان بابەت بكات و داواى و لىندوانى زىياتر بكات.

• راقەکردنى خەو: يەككى تەرە لە شىوازمكانى چارەسەرەکردن بە رىگەى شىكارە دەروون لەرى راقەکردنى خەونەكانى تاك و ھەولدان بۇگەشتە نەست.

تىپىنى: نەو كەسەى بەو دوو جۇرەى سەرەمە چارەسەر دەكرىت دەبىت ھالەتى زوھانى نەبىت و تىكچونى كەسىتى جۇرى دژمكۆمەلى نەبىت و كاتى پىنۆست بەداتە چارەسەرەکردن لە ھەندى سەرچاومدا ناماژە بەو دەمات دەبىت ھەفتانە (۲-۴) جار بىيىرنىت بۇ ماوئەى نرىكەى ۲ سال، بىنگومان نەمە ماوئەىكى دىژمۆ بىرىكى زۇركات و پارەى دەوى بۇيە لای زۇركەس رىگەيەكى نە خواستراو.

۵- چارەسەرى رەقتارى ﴿سلوكى﴾:

• كەم كەردنەوئەى ھەستەومرى بە شىوئەى پلەبەندگراو: نەم رىگەيە زۇركارىگەرە بۇ چارەسەرى ترس بە ھەموو جۇرەكانىەو، لەرىنى نەوئەى ھىندى ھىندى ترسەكەى كەم دەكرىتەو، بۇ نمونە گەرەيەككە لە بەرزايى دەترسا نەو پلە بە پلە و ھەرچارەى نەمۆنىك سەرەمەكەوئەى بە ھاوکارى چارەسازى دەرونى يان كەسىكى تر تاكوواى لىندىت ترسەكەى نامىنىت و بە تەنیا دەتوانىت بگاتە ھەمان بەرزايى.

• نوقمەکردن: يەككى تەرە لە رىگەكانى چارەسەرى رەقتارى بەوئەى لە برى پلە بە پلە گرهتەكە چارەسەرەكرىت تاك راستەوخو بەرەو رووى بارەكە

دەمگرتەووە. بۆ نمونە گەر ئەبەرزی دەترسێت لەبری ئەوی بە چەند قوناغێك بگاتە ئەوێ بەرزەمەن یەكسەر دەبریتە ئەوێكی بەرزموه یان گەر لە مشك بترسی دەخړیتە ژوورێكەووە كە چەندە مشكێكی تێدا بێت بێگومان بەمەرجێك سەلامەتی تاك پارێزێت .

• پاداشتدانەو: زیاتر ئەوانەدا بەكاردێت كە كەلتی گرتی فێربوون یان ئۆتیزم یان هەیه بەوێ كاتێك بە پەتتاریكی گونجاو هەڵمەسێت پاداشتی دەدرێتەو بەمەش تاك فێردەبێت ئەو پەتتارە گونجاوانە زیاتر و زیاتر بگات.

• سزادان: زیاتر بۆ گرتەكانی لادانە سێكسیەكان و ئالودەبون بەكاردەهێنرێ، بۆ نمونە ئەوانە ئالودەیی ئەلكهول بوون دەرمانی دايسە ئەرامیدیان دەدرێت كاتێك بۆنەو توشی پشانەو دەبن بەمەش ئەو پەتتاری بە لایانەو خۆشە هاوشان دەگرت بە شتیكی ناخۆش تاكو وای لێدێت واز ئەو پەتتارە بێنێت.

نابێت جۆری سزاكە بە شیوەیهك بێت مەترسی ئەسەر ژێانی تاك دروست بگات، ئە هەمان كاتدا نابێت هێندە لاواز بێت تاك هەست بە نارهەتی و بێزاری نەكات نێی چونكە سزای توند یان لاواز هەردووکی بێسوودە ئەوی یەكەمیان وا دەكات تاك ئە چارەسەر بەردەمووم نەبێت ، ئەوێ دوومیان وا ئە تاك دەكات واز ئە پەتتارە نەشیاوێكە نەهێنێت.

٦- چارەسەری هزری «مەریفی»: ئەم چارەسەرەدا تاك هەفتانە دەبێنرێت بۆ ماوی (١٥-٢٥) هەفتە ئەو بۆ چوونە سلبیانەیی ئەمەر غۆی هەیهەتی بۆی راستەمگرتەووە بە بۆچوونی ئیجابیانە. ئەم رێگەیه زیاتر بۆ چارەسەری خەمۆکی پەلە كەم و مام ناوێت، گرتەكانی خواردن بەكاردێت.

٧- چارەسەری هزری و پەتتاری: ئەم جۆریاندا هەول دەدرێت چارەسەری پەتتارو بۆچوونە سلبیەكانی تاك بگرت.

تێبینی:

١- ئەم روتكردنەو كورتانەیی سەرمووە بۆ ئەوێ نەهەر یەكە ئە ئێمە وا بزانێت چارەسازی دەرونیە.

٢- چارەسازی دەرونی رەهینانی تایبەتی دەوی و دەبی شارمەزایی هەبێت ئەمەر

نەخشىيە دىمرونيەكان و سود و زىيانى پەيشەكانى خۇي بىزانىت.

۳- دەبىئىت چارەسازى دىمرونى كەسىكى زۆر بە ئارام بىت و پەلە نەكات لە چاكبۇنەومى مېوانەكەى.

۴- نابىت پەيمانى خەيالاوى بىداتە نەخۇش پىنى بلى تۆلە سەدا سەد چاكەبىتەو.

۵- دەبىت ھەمىشە لە بىرت بى ھەندى ھالەت ھەيە دانىشتنى دىمرونى بى سوودە بۇيان و ھەندى دەلىن نابى بىرى.

۶- بىرت نەچى زۆر چارە گەل دانىشتنە دىمرونيەكاندا نەخۇش دەبى دىمرونىش بەكار بىنى و گەرنەلنم ھەموو نەو بە دىنيايەو زۆرى زۆرى تونىزەنە و مەكان نامازە بەو دىمرونى ھەردوو رىگە ھەواتە دىرمان و چارەسەرى دىمرونى كارىگەرترە لە چارەسەر بە تەنھا رىگەيەك.

دەرمان و چه‌ند تی‌بینیه‌ك

Drug and some notes

و‌مك د‌م‌ز‌ان‌ی‌ن ی‌ه‌ك‌ی‌ك ل‌ه‌ ر‌ی‌گ‌ه‌ چ‌ار‌م‌كان ب‌ر‌ی‌ت‌ی‌ه‌ ل‌ه‌ ب‌ه‌كار‌ه‌ی‌ن‌ان‌ی‌ د‌م‌ر‌مان ش‌ان ب‌ه‌ ش‌ان ل‌ه‌گ‌ه‌ن چ‌ار‌ه‌س‌ه‌ری د‌م‌رو‌ن‌ی ل‌ه‌ ز‌ور‌ب‌ه‌ی ح‌ال‌ه‌ت‌ه‌كان‌دا پ‌ن‌و‌ی‌س‌ت ب‌ه‌ ب‌ه‌كار‌ه‌ی‌ن‌ان‌ی د‌م‌ر‌مان د‌م‌ك‌ات ، ه‌ه‌ند‌ی‌ ت‌اك پ‌ن‌ی‌ان و‌ای‌ه‌ پ‌ن‌و‌ی‌س‌ت ب‌ه‌ د‌م‌ر‌مان ن‌اك‌ات ب‌و‌ چ‌و‌ون‌ی ن‌ه‌و‌ ب‌ه‌ر‌ی‌زان‌ه‌ ز‌ور ل‌ه‌ ز‌ان‌س‌ت‌ه‌و‌ه‌ د‌و‌وره‌ و‌ ب‌ه‌ ل‌كو‌ب‌و‌ ه‌ه‌ند‌ی‌ ح‌ال‌ه‌ت‌ ت‌ا‌ ما‌و‌ی‌ه‌ك د‌م‌ر‌مان ب‌ه‌كار‌د‌ه‌ی‌ن‌ری و‌ پ‌اش‌ان ر‌ی‌گ‌ه‌ د‌م‌د‌ر‌ن‌ت ب‌ه‌ دان‌ش‌ی‌تن‌ی د‌م‌رو‌ن‌ی ل‌ه‌گ‌ه‌ن ت‌اك‌دا ل‌ه‌ه‌ند‌ی‌ ح‌ال‌ه‌ت‌ی ت‌رد‌ا دان‌ی‌ش‌تن‌ی (ج‌ه‌ل‌س‌ه‌ی) د‌م‌رو‌ن‌ی ن‌اب‌ی‌ت ب‌ه‌كار‌ب‌ه‌ی‌ن‌ر‌ی‌ت و‌ ب‌ی‌گ‌وم‌ان ح‌ال‌ه‌ت‌ی‌ش‌ ه‌ی‌ه‌ پ‌ن‌و‌ی‌س‌ت‌ی ب‌ه‌ د‌م‌ر‌مان ن‌ی‌ه‌ و‌ ت‌ه‌ن‌ا‌ ب‌ه‌ ر‌ن‌ن‌م‌ای‌ی و‌ دان‌ی‌ش‌تن‌ی د‌م‌رو‌ن‌ی چ‌اك‌د‌ه‌ب‌ی‌ت.

ه‌ه‌ند‌ی‌ ر‌اس‌تی ل‌ه‌م‌د‌ر د‌م‌ر‌مان‌ه‌ د‌م‌رو‌ن‌ه‌كان :

• ز‌ور‌ب‌ه‌ی‌ان ن‌ال‌و‌ود‌ه‌ب‌و‌ون د‌رو‌س‌ت ن‌اك‌ه‌ن ب‌ه‌ پ‌ن‌چ‌ه‌و‌ان‌ه‌ی ن‌ه‌و‌ ب‌و‌ چ‌و‌ون‌ه‌ی ك‌ه‌ د‌ه‌ل‌ی‌ت د‌م‌ر‌مان‌ه‌ د‌م‌رو‌ن‌ی‌ه‌كان د‌ه‌ب‌ن‌ه‌ ه‌و‌ی ن‌ال‌و‌ود‌ه‌ب‌و‌ون.

• ب‌و‌ ما‌و‌ی‌ه‌ك‌ی د‌ی‌اری ك‌را‌و‌ ب‌ه‌كار‌د‌ه‌ی‌ن‌ر‌ی‌ت و‌ات‌ه‌ ه‌ه‌تا ك‌و‌ت‌ای‌ی ت‌ه‌م‌ه‌ن ن‌ی‌ه‌ ه‌ه‌ر‌چ‌ه‌ند‌ه‌ ن‌ه‌م‌ ن‌ه‌خ‌و‌ش‌ی‌ان‌ه‌ ز‌ور‌ب‌ه‌ی‌ان د‌ر‌ی‌ژ‌ خ‌ای‌ه‌ن‌ه‌ ، و‌ات‌ه‌ د‌م‌ر‌مان‌ه‌كان ب‌و‌ ما‌و‌ی‌ ۲ مان‌گ‌ ش‌ه‌ش‌ مان‌گ‌ س‌ال‌ی‌ك‌ ب‌ه‌كار‌ د‌ه‌ی‌ن‌ر‌ی‌ت و‌ ب‌ی‌گ‌وم‌ان ل‌ه‌و‌ ما‌و‌ی‌ه‌دا ب‌ه‌ پ‌ن‌ی‌ و‌ه‌لا‌م‌دان‌ه‌و‌ی ب‌و‌ چ‌ار‌ه‌س‌ه‌ر‌م‌ك‌ه‌ ب‌ری د‌م‌ر‌مان‌ه‌ك‌ه‌ ك‌ه‌م‌ د‌م‌ك‌ر‌ی‌ت‌ه‌و‌ه‌ و‌ ه‌ه‌تا و‌ای ل‌ی‌د‌م‌ك‌ر‌ی‌ت ر‌و‌ژی ی‌ه‌ك‌ ج‌ار‌ب‌ه‌كار‌ی ب‌ه‌ی‌ن‌ی‌ت و‌ پ‌اش‌ان د‌م‌ر‌مان‌ه‌ك‌ه‌ ر‌اد‌م‌گ‌ی‌ر‌ی‌ت گ‌ه‌ر ن‌ی‌شان‌ه‌كان س‌ه‌ری‌ان ه‌ه‌ل‌د‌ای‌ه‌و‌ه‌ ج‌ار‌ی‌ك‌ی ت‌ر د‌م‌س‌ت د‌م‌ك‌ر‌ی‌ت‌ه‌و‌ه‌ ب‌ه‌ ب‌ه‌كار‌ه‌ی‌ن‌ان‌ی د‌م‌ر‌مان.

ن‌ه‌و‌ ش‌ی‌وا‌زه‌ ه‌ه‌ل‌ه‌ی‌ه‌ی ن‌ه‌خ‌و‌ش پ‌ی‌اد‌م‌ی د‌م‌ك‌ات ز‌ور‌ج‌ار‌ز‌ی‌ان‌ی پ‌ن‌د‌م‌گ‌ه‌ی‌ه‌ن‌ی‌ت ب‌ه‌و‌ی ی‌ه‌ك‌ج‌ار س‌ه‌رد‌ان‌ی پ‌ز‌ی‌ش‌ك‌ د‌م‌ك‌ات و‌ پ‌اش‌ان ب‌ه‌رد‌م‌وام د‌ه‌ب‌ی‌ت ل‌ه‌ ك‌ر‌ی‌ن‌ه‌و‌ی ن‌ه‌و‌ د‌م‌ر‌مان‌ه‌ ب‌و‌ چ‌ه‌ند‌ س‌ال‌ی‌ك‌ی ز‌ور‌ی‌ان ه‌ه‌ند‌ی‌ج‌ار پ‌ز‌ی‌ش‌ك‌ ه‌ه‌ل‌ه‌ د‌م‌ك‌ات ب‌ه‌و‌ی ن‌ه‌خ‌و‌ش ك‌ات‌ی‌ك‌ س‌ه‌رد‌ان‌ی د‌م‌ك‌ات و‌ د‌ه‌ل‌ی‌ت ب‌ه‌م‌ د‌م‌ر‌مان‌ان‌ه‌ ز‌ور‌ باش‌م‌ پ‌ن‌ی‌ د‌ه‌ل‌ی‌ت‌ك‌ه‌ و‌ات‌ه‌ ب‌ه‌رد‌م‌وام ب‌ه‌ ل‌ه‌ ب‌ه‌كار‌ه‌ی‌ن‌ان‌ی مان‌گان‌ه‌ ب‌و‌ی د‌ن‌وس‌ی‌ت‌ه‌و‌ه‌ و‌م‌كو‌ن‌ه‌و‌ی ن‌ه‌م‌ ن‌ه‌خ‌و‌ش‌ی‌ه‌ ن‌ه‌گ‌ه‌ری چ‌اك‌ب‌و‌ون‌ی

نەبىت و پىنويست بەۋە بىگات بەردىوام دەرمان بەكارىنىت بۇيە پىنويستە ئەسەر
پىزىشك و نەخۇشەش بەناگابن لەبەكارىنىن دەرمان ، ھەركاتى تىك ھەستى
بەۋەكرد بەرمو چاكبوندەۋە دەرۋات دەبىت پىداچوندەۋە بۇ دەرمانەكان بىكرىت ئە
كەمكردنەۋە ، گۆرىن ، راگرتىيان.

• جىاۋزى نىۋان بىرى پىنويست بۇ چارەسەر و بىرى ژەھراۋى بوون يان بەۋاتايەكى
تىر بىرى خۇكۇشتن زۇرە ، بۇيە پىنويست بەتەرس ناكات كاتىك نەخۇش بەھەلە
لەبرى ھەبىك دوۋان يان سىيان دەخۋات ، پىنويست بەۋە ناكات لۇمەى نەخۇش
بىكرىت قەسەى ناشرىنى پىنوترىت بىزارىكرىت، رەنگە ئەۋ چەندەنگە زىادەيە
بىيىتە ھۆى زىانى لاۋەكى بەلام كاتىەۋ نامىنىت.

گروپە سەرەكىەكانى دەرمان :

○ دژە خەمۇكىەكان.

○ دژەسايكۇسس.

○ دژەدەلەروكى.

○ راگرمكانى مەزاج

۱- دژەخەمۇكىەكان : دەتۋانىن دەرمانەكانى دژەخەمۇكى پۇلىن بىكەين بۇنەم

گروپانەى خوارمۋە :

• سى ئەلەيەكان : نىمپىرامىن ﴿تۇفرانىل﴾ و گىلۇمپىرامىن ﴿ئەنەفرانىل﴾ و
ئەمىترپىلن ﴿ترىپىتۇل﴾.

• چۈرلەلەيەكان : ماپرۇتىلن ھایدروكلۇرايد (لۇدىۋىل) .

• ئەۋانەى كارىگەريان ئەسەر ئاستى سىرۇتۇنن ھەيە : سىرتراىن و فلۇكستىن و
سىتانۇپرام و پارۇكستىن.

• ئەۋانەى كارىگەريان ئەسەر ئەنزىمى مۇنۇنەماينۇ ئۇكسىدەيە ھەيە : فىلزىن
و ترانىل ساپىرۇمىن.

بۇ دەستبەكارىون ماۋى نىكەى دوۋ ھەقتەى دەۋى بەلام دەشى زىانى لاۋەكى
بەيەك دەنگە ھەب (خەپلە) دەرپەۋىت. بۇيە زۇرجار نەخۇش گىلەيى ئەۋە دەكات
ماۋى چەند رۇژىكە دەرمانەكان دەخۋات بەلام ھالەتەكەى زۇرباش نەبوۋە تەنھا

خەۋالو دەبىئەت ھەندىجار خۇي پىنئاگىرى و سەردانى پزىشكىكى تر دەكات و نەۋىش كۆمەلە دەرمانىكى بۇ دەنوسىت ، بىنگومان دەرمانەكانى نەمىش پىۋىستى بە ھەمان ماۋە ھەيە بۇ كارگردنى تەۋاۋەتى بۇيە نەخۇش سەردانى پزىشكى سىنھەم و چوارەم دەكات لە ئە نجامدا توشى ئانومىدى دەبىئەت لە چارەسەرى پزىشكى ۋەنەگە پەنا بىاتە بەر ىنگەى تر بۇ چارەسەر نەمە گەر ھەر لە سەرەقاۋە لەۋانىش بى ئومىد نەبوى.

• گروپى سى نەلقەيى زىاتر بۇيەكىك بەكار دەھىنرى كە خەۋى كەم بىت و بىرى خۇكۇرى ھەبىت.

• بە پىنى توئىنەۋەمىيەك گەر تاكىك بىرى خۇكۇشتى ھەبوۋا باشە ئەۋگروپەى كارىگەرى لە سەر ئاستى سىرۋۇتۇنن ھەيە بەكارنەھىنرى ھەرچەندە توئىنەۋەكانى تر ھەمان بۇچونيان نىە.

۲- دژە ساىكۇسى :

○ گروپى كلاسسىكەل واتە كۈنەكان : كلۇرپرومىمازىن (لارگاكتىل) ، ساۋورىدازىن (ملىرىل) ، ھالۋىپرىدۇل (سرىنەيز) و ترافلوپىرازىن (ستىلازىن).

○ گروپى تازە : رىسپىرىدۇن (رىسپىرىدال) ، ئۇلانزاپىن (زىپرىكسا).

○ دىمىزى درىژخايەن : ھلوفىنمازىن (مۇدىكەيت) و ھالۋىپرىدۇل (ھالسدۇل) و ھلوفىنژكسۇل (دىكسۇل) و رىسپىرىدۇن.

بىرىاردان لەۋەى كام گروپ بەكار دەھىنرىت و بىرى دەرمانەگە و ماۋە بەكارھىنان تەنھا كارى پزىشكەۋ نەخۇش نابل بى بى پىرسى پزىشك ئەم دەرمانانە بەكاربىنى.

ھەرگروپە سود و زىانى خۇي ھەيە بۇيە پزىشك دەبىئەت لە زىانەكانيان بەناگا بىت و بە پىنى حالەتەكە دەرمان بەكاربىننىت.

۱- دژەندەراۋكى : نەمۇنەى ئەم گروپو ۋەكو

ا- دايازىپام (ھالىۋم)

ب- كلۇردايازىپۇكسايد (لىبرىۋم)

ج- ئۇرازىپام (نەتىقان)

د - نەپرازۇلام (ژاناکس)

ه - كلۇنازېيام (رىفۇترىل)

گىرقتى سەرمكى نەم گروپپە ئەومدايە ئە ماومىيەكى كورتىدا پاش بەكارھىنان نەخۇش فىئىرى ئەم دەرمانە دەبىت و توشى ئالودەبوون دەبىت و ئەكاتى بەكارنەھىناندا نىشانەكانى لىگرتنەومى تىدا بەدمردەكەون.

ھەندى نەخۇش پاش ئەومى پزىشك بۇ ماومى چەند رۇژى يان چەند ھەقتەيەك بۇيان دەنوسىت دەچن دەرمانەكە دەرمانەكە و بەردەوام دەبىن ئەسەر بەكارھىنان بەداغەو ھەندى پزىشك ئەبەر ھۆيەك يان ھۆيەكى تر بۇ ماومىيەكى زىاتر ئە ئىويست ئەم دەرمانە بۇ نەخۇش دەنوسن، بەمەش دەبىنە ھۆكارىك بۇ ئالودەبوون.

ھەندىيەن نەخۇش زۇر داواي ئەم دەرمانە دىمكات و پزىشكى چارمىساز يان پزىشكى دەرمانە نەچار دىمكات ئەم دەرمانەنى بۇ ئىنوسن يان بىدەنى، ئىرە دەبى بىرمان بى ئىمە پزىشكى بۇ ھاوگارى و چارمەسەرى نەخۇش ئەك بۇ ھاندان و بوون بە بەشك ئە پىرۇسەى خىراپ بەكارھىنانى دەرمان و ئالودەبوون.

۲- دەرمانى پاگىرى مەزاج؛

۱- كارىيامازېپىن «تگىتۇل - كارىاتۇل»

ب- سۇدىوم ئالپىرۇيد «دىپاكىن»

ج- لىسىۇم.

ھەندى كارىگەرى لاومىكى دژەخەمۇكى و دژەسايكۇسسك

۱- كۇنەندامى سوران؛

• دابەزىنى فشارى خوين بەتايەتى ئەكاتىكدا نەخۇش دەيەنىت ھەلىسىتە سەرپى بۇيە دەبىت كەسوكارى نەخۇش بەناگابن ئە نەخۇشەكەيان، ھەرۇمەھا نەخۇشېش پىش ھەستەنە سەرپى بىرىك دانيشى و پاشان ھەلىسىتە سەرپى. ھەندىجار بەو نامۇزگارى دىمكىت كەشتى سوينر بخوات بەمەبەستى بەزىكردنەومى پەستانى خوين بەلام ئە راستىدا بەكارھىنانى شتى سوينر ئەم ھالەتەدا ھىج سودى نىە.

• دىژىبونەومى ماومى نىوان Q-T ئە ھىلكارى دىدا.

۲- دژمکۆلینر جیک :

• دەم وشکبوون.

• خاوبونەومی جولە ی گەدەمۆ ریخۆلەکان کە دەبیته هۆی قەبزی.

• نیلی بینین و کەمبونەومی تەری چا واته کەم بونەومی ھرمیسک.

• گەرانەنەومی میز ، نەخۆش دەلیت ھەست دەکەم میزم پی ناکری.

• کاریگەری لەسەر وەبیرھاتنەو و تیکە ئکردن.

۳- قەلەوی: لە حالەتی خەمۆکیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربھێنریت کە

کاریگەری لەسەر سیروتۆنین ھەیە لە گروپی دژسایکۆسس ریسپێردۆن یان

ھالوپریدۆل لەوانی تر باشترە.

۴- کاریگەری سینکسی: گەورەبونی مەمک، بونی شیرلە مەمکدا ، تیکچوونی سوری

مانگانە ، کەمبونەومی ئارمەزووی جنسی، لاوازی رەپیون ، گەرانەومی تۆواو.

سەرچەم دەرمانەکانی دژسایکۆسس ئەم حالەتە دروست دەکەن لە دەرمانەکانی

دژە خەمۆکی گروپی سیروتۆنین زیاتر ئەم کاریگەرێیان ھەیە بەلام نەک لە ھەموو

کەسێکدا و کەر ئەم کاریگەریانە بەدەرکەوت دەتوانین دەرمان بەکاربێنین کە رنگری

دەمکات ئەم کاریگەرێ.

۵- کاریگەری تر:

• ھەسایەت.

• ھەندێجار بەکارھێنانی بۆ ماویەکی زۆر و بەبریکی زۆر دەبیته هۆی زەردووی

بە تایبەتی ھەبی سایۆریدازین (ملریل).

• نەگەری فی لیفاتن زیاتر دەمکات لە کەسێکدا کە پەرکەمی ھەبیت بۆیە

ھەندێجار وا پێویست دەمکات ھەبی دژە پەرکەم بە بریکی زیاتر

بەکاربھێنریت..

• ھەندێجار بەتایبەتی ھەبی لارگاکتیل گەر نەخۆش بچیتە بەرخۆر دەبیته

ھۆی تیزبونی رەنگی پێست.

• ھەندێجار بەتایبەتی لە کاتی بەکارھێنانی دژسایکۆسسەکان نەگەری

سەرھەلدانی شەکرە ھەیە بەتایبەتی لە تاکی قەلەودا.

• گرهته کانی کۆنه ندامی هه رس و مگو دلتیکه ل هاتن و رشانده و نازاری گه ده و برینی گه ده.

تیپینی:

- ۱- مه رج نیه هه موو نه خوشیک نهم کاریگه ریه لاومکیانه ی تیندا دهریکه ویت.
- ۲- دهشی نه خوش یه کیک یان زیاتر له و کاریگه ری لاومکیانه ی سه رموی تیندا دهریکه ویت.
- ۳- گه ر نه خوش هه ستی به ناره حه تی کرد له نه نجامی به کارهینانی دهرمانه کان ده توانریت دهرمانه کانی بۆ بگۆردریت به شیوه یه کی تر به جۆرنیک که هه ست به ناره حه تی نه کات یان که مترین ناره حه تی هه ییت.
- ۴- هه رکاتی هه ستت به یه کیک له و کاریگه ریه لاومکیانه کرد ناگاداری پزیشکه که ت بکه ره موو، نه ک بچیت دهرمانه کان راگریت چوتکه هه ندیجار راگرتی دهرمانه کان بارمکه خراپتر دمکات. بۆ نمونه یه کیک له کاریگه ریه لاومکیه کان بریتییه له ره مبه وونی ماسوله که کان و نه خوش ناتوانیت سه ری بسورینیت و هه ندیجار ناتوانیت لیک قووت بدات و به دهمیا دیته خواری نهم کاریگه ریه زیاتر له وانه دا هه یه که دهرمانی دژه سایکۆسس به کاردینن، چاره سه ری نهم باره به به کارهینانی حه بی تراپیه یکی قنديل هايدروکلۆراید (نارتین) یان پرۆسایکلیدین (کیمادین) ده ییت که زۆرجار پزیشک بۆ نه خوشی نویسه له گه ل دهرمانه کانی دژه سایکۆسسا به لام که سوکاری نه خوش کاتیک ده یینن نه خوشه که یان وای به سه ره ها تووه ده چن سه ره جه دهرمانه کان راده گرن به مهش نه خوشه که له بری نه ووی چاره سه ر و مرگرت چاره سه ری لی قه دهغه ده کرت.
- ۵- نهم به شه بۆ نه وه نیه خۆت بیته پزیشکی خۆت و که سوکارت به لکو بریک زانیاری پنیسته تا کو بزانیته چۆن هه لسه که ووت له گه ل دهرماندا ده که یته.
- ۶- زۆرگرنگه پزیشک گوێ له نه خوش و که سوکاری بگرت تا کو بتوانیت چاره سه ری راست و دروست بۆ نه خوش بنوسیته هه ره وها له کاتی دووباره سه ر دانه ووی نه خوشدا به ناگابیت له کاریگه ری دهرمانه کان هه ر شتیک نه خوش ده ییت

سه‌بارەت بە دەرمانەکان بەهەند و مرییگریت چونکە مەرج نیە ئەووی ئە کتییە
پزیشکیەکاندا نەنوسرا بێت نەگەری روودانی نەبێت بە لکو دەشی هەندی
کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان پاش چەند سالی بەدەریکەون یان تۆیە کەم
کەس بێت نەخۆشە کەت ئەو کاریگەریە تییدا بەدەریکەوێت.

.

چارەسەرکردن بە تەزۋى كارەبا

Electroconvulsive Therapy

نە خوشىيە دىروونىيەكان وەگە ھەموو نە خوشىيەكانى تر چارەسەريان ھەيە و رىنگە چارەميان لە نە خوشىيەكەو ھەموو نە خوشىيەكى تر و لە نە خوشىيەكەو ھەموو نە خوشىيەكى تر دەگۆریت ، بەرەچاۋ كردنى گەئىك ھۆكار، گرنگترىنيان تەمەنى نە خوش و بىارى گوزمران و بىوونى ھالىتى تر لەگەل نە خوشىيەكەدا . رىنگاچارەمكائىش ھەر لە بەكارھىنانى دەرمان و چارەسەرى دەرمانى و كۆمەلايەتى و ھەتا تەزۋى كارەبا كە يەككە لە و رىنگا چارانەى رۆلى گرنكى ھەيە لە چارەسەر كردنى گەئىك نە خوشىدا .

چارەسەرکردن بە تەزۋى كارەبا برىتييە لە دروست كردنى ھىيەكى كۆنترۆل كراو لە رىئى بەكارھىنانى برىكى ديارى كراو لە تەزۋى كارەبا بۇ ماوەيەكى ديارى كراو .

مىژۋى دۆزىنەھى :

لەسەرەتاو دەبى ئەو بەزانىن بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا بۇ چارەسەر كردنە ئەك بۇ سزادان . سەدەھا سال ئەمەو بەر " پىك ھاتەى كىمىياويان بەكار دەھىنا بۇ دروست كردنى فى پاشان لە سالى (۱۹۳۴) دا مېدۇنا مادەى كامفورى (Camphor) بەكارھىنا بەشىۋى دىمىزى و ھەندى مادەى تىرىش بەكارھىنراون وەگە پىنتىلېن تىرازۆل (Pentylentetrazol) .

سىزلىتى و بىنى (Cerletti and Bini) لە سالى (۱۹۳۸) ۱۵ تەكنىكى نوپىان بەكارھىنا بۇ دروستكردنى فى لەرئى تەزۋى كارەباو كە زۆر بەخىرايى بىلاو بومومو بۈو رىنگەيەكى خواستراو .

ئامادەكارىيەكانى پىش بەكارھىنانى تەزۋى كارەبا :

دەبىت نە خوشەكە پىشكىنى تەواۋى بۇ بىكرىت بەتاييەتى بۇ كۆنەندامى سۇپان و ھەناسە و دەمار، نە نجامى ھىلكارى دل و تىشكە بەردارى سىنگ و پىشكىنى خوين و ھەندى جار پىنويستى بە پىشكىنى ووردتيرىش ھەيە ، پىشكىنى ناو دەمى نە خوشەكە بۇ ھەر ناتەواۋىيەك گەر ھەبى .

هه‌ندئێ دەرمان هه‌یه پێش به‌کارهێنانی ته‌زوی کاربه‌با ده‌بێت رابگیریت یان ده‌بێت که‌م بکړیته‌وه وکو دەرمانی دژ په‌رکه‌م و زایلۆکاین و سیوفلین .شه‌ش کاتژمیر پێش به‌کارهێنانی چاره‌سه‌رمکه ده‌بێت نه‌خۆش هیچ نه‌خوات پاشان له‌لایه‌ن پزیشکی بیهۆشکاریه‌وه بپری پنیوېست دەرمانی بیهۆشکردنی دهرنستی به‌پنی کێش و ته‌مه‌ن ، له‌وه‌ ماوه‌یه‌دا چاودیری هیلکاری مینشک (Electroencephalogram) و لێدانی دڵ و هه‌ناسه‌ و په‌ستانی خه‌ونی نه‌خۆشه‌که دمکړیت .

له‌وه‌ بپه‌ ته‌زوی به‌کار ده‌هێنریت ، له‌یه‌کیکه‌وه بۆیه‌کیکی ترجی‌اوازه له‌سه‌رمه‌تادا بریکێ که‌م به‌کار ده‌هێنریت گهرقی رووی نه‌دا نه‌وا برمه‌که به‌رنژمی (٢٠٪) زیاده‌مکړیت نه‌گه‌رنه‌بوو به‌هه‌مان شیومی پێشوو زیاده‌مکړیت تاکو روودمه‌ت ده‌بی له‌ومش بزانی ناستی دروست بوونی فی له‌ مینه‌دا نزم‌تره‌ وک له‌ نیرینه‌ و له‌ مروقی به‌ته‌مه‌ندا به‌رزتره‌ وک له‌ گه‌نج .

چونیتی دانانی هه‌ردوو جه‌مه‌ری ته‌زووه‌که :

١- له‌هه‌ردوو لاجانگ (Bitemporal) .

٢- له‌هه‌ردوولای به‌شی پێشه‌ومی کاسه‌ی سه‌ر (Bifrontal) .

٣- هه‌ردوو جه‌مه‌رمکه له‌یه‌ک لای سه‌ر داده‌نریت (Unilateral) ، یه‌کیکیان له‌لاجانگ و نه‌وی تریان له‌به‌شی سه‌رمومی کاسه‌ی سه‌ر .

چون دهمزانی نه‌خۆشه‌که فینی لیهاتوه :

١- له‌رنی هیلکاری مینشکه‌وه : له‌ویش له‌ گاتی چاره‌سه‌رکردن به‌ ته‌زوی کاربه‌با ، نامیره‌ نوێکان هه‌ردوو کردارمه‌که‌ی تێدایه‌ (واته‌ ته‌زوی کاربه‌با و تۆمارکردنی هیلکاری مینشک) .

٢- له‌رنی گرژبون و راوه‌شانندی یه‌کێک له‌ په‌له‌کان : له‌ویش به‌هومی له‌کاتی پێدانی مادمی بیهۆشکردن پێش نه‌هومی نه‌و ماده‌یه‌یی تاییه‌ته‌ به‌خواو کردنه‌هومی ماسوله‌که‌کان بدریت به‌ نه‌خۆشه‌که نامیری پێوانی فشاری خوین له‌قوڵی نه‌خۆشه‌که ده‌به‌سترتیت و بۆ سه‌رو په‌ستانی سه‌رمومی نه‌خۆشه‌که هه‌وای تی دمکړیت به‌مه‌ش نه‌و ماده‌یه‌ ناگاته‌ نه‌و په‌له‌و گرژبوون و

راومشانندن روودمدات .

تەزۈمكە بۇ ماۋى (۳ چىركە) دەدرىت بە نەخۇش و فى ماۋى (۲۰ بۇ ۶۰ چىركە) دەخايەنىت. ھەندى كەس و كارى نەخۇش دەلىن نەخۇشكەى ئىمە كارمبا ناىگرىت پىنۈستە ئەم حالەتەدا رەچاۋى ئەم خالانەى خوارمۈە بگەيت :

۱- پىنۈستە ئەگەن سەرچەم ئەندامانى تىمى چارمەركردندا بگەرىت بۇ بوۋنى نىشانەكانى فى چونكە ھەندى جار تەنھا لە پەلىكدا روودمدات دەشى تۇ نەيىنى .

۲- پىش بەكارھىنانى تەزۈمكە نەخۇش ئۇكسجىنى بەرىژمى (۱۰۰٪) دەدرىتى (۲۰ بۇ ۳۰ ھەلمىزىن) .

۳- دىنبايە لەۋى تەزۈمكەت لە شۈنى گونجاۋدا داناۋە و سۈرى كارەباكە تەۋاۋە و ھىچ رىگرىك نىيە ئەگەياندى تەزۈمكە وىكو مۈۋى سەر .

۴- زىادکردنى بىرى تەزۈمكە بەرىژمى لە (۲۵٪) .

۵- قشارىكى تۈندتر بخەرە سەر ئىلىكتۇدەكان .

۶- دووبارە سەيرى دەرمانەكانى نەخۇش بگە گەر ئەو دەرمانانەى ھەبوۋ كە دژە پەركەمن يا قالىۋم يا ھەردەرمانىكى تر كە كارىكاتە سەر ئاستى فى ئىنھاتن رايىگرە يان كەمى بگەرمۈە .

۷- گىرتنى تىشكە بەردارى كاسەى سەر دانانى ئىلىكتۇدەكان لە تەنگىرتىن شۈندا . مەبەستمان لە تەنگىرتىن شۈنى كاسەى سەر .

۸- پىندانى بىرىكى كەم فېنوساىەزىن (Phenothiazine) چەند كاژىرى پىش بەكارھىنانى تەزۋى كارمبا بۇ دابەزاندى ئاستى فېلنھاتن .

۹- گەر فى روۋى نەدا چىتر ھەۋلى دووبارە كىرنەۋى لىدانى تەزۋى كارمبا مەدە .

چەند جار تەزۋى كارمبا بەكاردەھىنرىت :

۱- زۈرپەى نەخۇشەكان يەك كۇرسىيان بۇدەكرىت واتە (۶ بۇ ۸) جار ئەمەش پىنى دەلىن نمونەى (Typical) .

۲- ھەندى نەخۇش پىنۈست بەۋە دەكات كە ھەقتانە يان مانگانە بۇى بەكار بھىنرىت بۇماۋى (۶ مانگ) پىنى دەلىن بەردەۋامى (Continous)

۳- گەر چارمەركە ماۋى (۶ مانگ) زىاترى خاياند پىنى دەلىن جىگىرىى (Maintenance) .

ھەقتەى (۳ جار) بەكاردەھىنرىت و ھەندى تۈيۈنەۋە لە ۋولاتە

يەڭگرتۈمكەن ئەمەرىكا باس ئە ھەقتەي (۲ جار) دىگەن و كەمتر زىيانى لارەمكى ھەيە بەلەم ماۋەيەكى زىياترى دەۋى بۇچاك بوۋنەۋە . ئەھەندى ھالەتدا ناچار دەبىت رۇژانە بەكارى بەئىت بەتايەتى ئەو كەسانەدا كە مەترسىيان ھەيە بۇسەر ژيانى خۇيان و دەۋرەدەر .

بىرى كارەباي پىندراۋ (۱۱۰ بۇ ۱۵۰ قۇتە) ئەنە خۇشەيگەۋە بۇنە خۇشەيكى تر جىاۋازى ھەيە بەرئىژمى (۲۰ ھىندە) ھەندى ئەخۇش پىۋىستى بە (۲۵ مىلى كۇلۇم) ھەندىكى تر (۵۰۴ مىلى كۇلۇم) . كەزۈرەي ئە نىسكى كاسەي سەردا بلاۋ دەبىتەۋە .

چۈنىتى كارکردنى :

ھەرچەندە شىۋازى كارکردنى تەزۋى كارەبا ئەسەر مىشك بەتەۋاۋەتى ئەزانراۋە بەلەم ئەۋەى ناشكرايە دەبىتە ھۇى رىك خستەۋەى ناستى كۈلىنیزجىك (Cholinergic) و پىنچ- ھايدروكسى ترىپتامىن (5-HT2) و ۋىرگەمەكانى بىتتا (B-receptor) .

سۈدەكانى بەكارھىنانى :

تەزۋى كارەبا بەكاردەھىنرىت بۇچارەسەرکردنى :

۱- خەمۇكى گەۋرە (Major Depression) : گەر نەخۇشەكە ھەۋلى خۇكۈشتن بىدات ، رازى نەبىت نان بىخۋات بەجۈرىك ژيانى بگەۋىتە مەترسىيەۋە ، نىشانەكانى ساىكۇسى ئەگەلدا بىت ، خەمۇكىيەكى توند لەكاتى سك پرىدا ، كاتىك چارەسەر بەدەرمان سودى نەبىت يان نەخۇشەكە نەتۋانىت دەرمان بەكاربىنرىت ، گەر كارىگەرى خىرامان مەبەست بىت و بمانەۋى ئەخۇش زوۋچاك بىتەۋە . بۇچارەسەرکردنى خەمۇكى تەزۋى كارەبا ئەدەرمانى دژە خەمۇكى كارىگەر ترە بەرئىژمى ئە (۲۰ %) .

۲- شادى (Mania) : تەزۋى كارەبا بەلايەنى كەمەۋە كارىگەرى ھىندەى مادەى لىسىۋم دەبىت كە مادەيەكە بۇ چارەسەرکردنى نەخۇشى شادى بەكاردەھىنرىت .

۳- سىكىتۇفرىنيا (Schizophrenia) : بەكاردەھىنرىت كاتى ئەخۇشەكە ھەۋلى خۇكۈشتن بىدات ، نىشانە پۈزەتيفەكانى نەخۇشىيەكەى ھەبى ۋەكو

هه ئۆسە و دەھەم (Hallucination and Delusion) ، ھالەتە
 كەتە تۇنيا كاریگەری ھیندە دەرمانی دژە سایکۆسەکان دەبی .

۴- ھەندى ناتەواوى لە جوئەدا وەكو پارکینسۆنیزم و ئەو ناتەواویانەى بە ھۆى
 بەکارھینانی ھەندى دەرمانەو ھەیدا دەبی .

ئەو ھالەتەنەى ناتوانریت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکارھینریت :

- ۱- بەرز بوونەو ھى پەستانی ناو کاسەى سەر .
- ۲- تازە توشى جەلتەى دڵ بویى ، كەمتر لە (۲ ھەفتە) لە پاش (۲ مانگ)
 ترسى زۆر كەم دەبێتەو و بەکارھینای تەزوى كارەبا مەترسییەكى كەمى
 دەبێت .
- ۳- نەخۆشى توندی كۆنەندامى سوپان یان ھەناسە .
- ۴- ناتەواوى لە مولوولەكانى خوین .
- ۵- شكاوى تازە ھىشتا خۆى نەگرتبێتەو .
- ۶- نەخۆشى سیل كە ھىشتا چالاك بێت .

كارىگەرەى لایە لاىبەكانى چارەسەرکردن بەتەزوى كارەبا :

بىنگومان ھىچ چارەسەرىكى پزىشكى نییە زیانى لەسەر لەشى مەرۆف نەبێت یان
 تارادەىك نەخۆش توشى نارەھەتى نەكات . تەزوى كارەباش یەكێكە ئەو
 چارەسەرە پزىشكییانە و كۆمەلەى نارەھەتى ئیدمكەوتەو گرتگرتینیان ئەمانەن :

- ۱- سەرنیشە بەرژۆمى (۲۳٪)
- ۲- نازارى ماسولكەكان بەرژۆمى (۸٪) .
- ۳- دڵ تىكەل ھاتن و ېشانەو بەرژۆمى (۱-۲٪) .
- ۴- ئەبیرچۆنەو (Amnesia) بەرژۆمى (۲۰٪) كە دەگرت بەس جۆرەو :
- ېاستەوخو پاش بە خەبەرھاتنەو (بە ناگاھاتنەو) بە ھۆى كاریگەرى
 بە نەو كە نزیكەى یەك كاژر دەخایەنیت . ئەو ماویەدا نەخۆشەكە نازانى
 چى رووى داو و ناستى ووریاى كەمە (Confusion) .
- ئەو رووداوانەى بێردەچیتەو كە پاش بەکارھینانی تەزۆكە روویان داو
 (Anterograde Amnesia) .
- ئەو رووداوانە بێردەچیتەو كە پش بەکارھینانی تەزوى كارەباكە روویان داو
 (Retrograde Amnesia) .

نەم حالەتتە ماۋىيەكى كەم دەخايەنەت و نەخۇش شەكلىنىپ بىر دەكەۋىتتە ۋە ھەرچەندە ھەندى جار ھەندى شى بىر دەچىتە ۋە كە جارىكى تىر بەبىرى ناكەۋىتتە ۋە.

گەر بەشىۋى دوۋلاجانگ بەكاربەنرى دەبىتتە ھۇى ئە بىرچۈنەۋى ئەۋ باباتانەى كە بەشىۋى ۋوشە (verbal memory) يان بەشىۋى تىر (non verbal memory) (ۋەكىۋىنە) ئەمىشكدا تۆماركران بەلام گەر بەشىۋى يەك لا بەكاربەنرى ئەۋ بابەتانەى كە بەشىۋى ۋوشە تۆماركران ئەبىر ناچەنەۋە بەلكو تەنھا كارىگەرى ئەسەر ئەۋ بابەتانەى كە بەشىۋى تىر تۆماركران ئەم كارىگەرىشە ئە جۇرى يەكەم كەمتە .

تېبىنى : ئەۋكەسانەى دەستە راستن لاي راستى سەريان بەكاردەبەنرى ئەبەرئەۋى لاي چە پىان بەشە زالەكەى مىشكە ۋ ئە دەستە چە پىدا بە پىچەۋانەۋە ھەرچەندە ھەندى ئەدەست چە پەكان بەھەمان شىۋە لاي چە پىان زالە يان ھەردوۋ لاي مىشكىيان زالە.

سەرماي ئەۋ خالانەى سەرموۋە دەتوانىن بەدلىنىپتە ۋە نەخۇش ۋ كەس ۋ كارى بلىنىن چارەسەر بە تەزۋى كارەبا ھىچ زىيانىكى بۇ مىشك نىيە ۋ ئەۋ تۈزىنەۋانەى ئەسەر ئەۋ كەسانە ئە نجام دراۋە كە بەتەزۋى كارەبا چارەسەر كران لەرنى بەكارهينانى ۋىنەى كۆمپىوتەرى ۋ ۋىنەى رەننى مۇگناتىسى ھىچ ناتەۋاۋىيەكىيان تۆمارنەكردە . ھەرومە ھىلكارى مىشك ئەماۋى (۲۰ خولەكدا) دەگەرتتە ۋە بارى ناسايى گەرىكە جار تەزۋى كارەبا بەكاربەنرىت ، ماۋى (۱مانگ بۇ ۱سان) ى دەۋىت بۇ گەرانەۋە بۇ بارى پىشۋى گەرىكە كۇرس واتە (۶ - ۸) جار بەتەزۋى كارەبا چارەسەر بكرىت .

ئىرمدا دەبى باس لەۋەش بىكەين ھەندى تۈزىنەۋە باس لەۋە دەكەن ھەندى ناۋچەى مىشك ۋەكىۋى ھىپۇكەمپەس (hippocampus) برىك ئەدەمارەكانى ئەدەست دەمات بەھۇى بەكارهينانى كارەباۋە كە ئەمەش تەنھا ئەدوۋ حالەتدا روۋدەدەت :

۱- گەر فىكە ماۋى زىاتر ئە (۹۰ خولەك) بىخايەنەت .

۲- زیاتر له (۲۶ جـار) توشی فی بیست له ماوی که متر له (۸ کاژیر) دا هردوو حاله ته که زور دهگمده و ږمنگه بگاته ناستی روونه دان .

به کارهینانی ته زووی کارهبا له کاتی سک پریدا :

هرچه نده جاران باس له وه دهکرا لهم چارمه سره دهشی زیانی بو دایک و کورپه که ی هه بی و بیته هوی له بار چون “ به لام راستیه زانستیه کان و نالین و توینینه و مکانی له و مهیدانه نه نجامی دلخوشکه رانه یان هه یه .

میللر (Miller) له سالی (۱۹۹۴) دا توینینه ووی له سر (۳۰۰) ئافره تی سک پر کرد که له کاتی سکه که یاندا به ته زووی کارهبا چارمه سر کرابوون ، بوی دمرکه وت هیج زیانیکی نییه و ده توانریت به کارهینریت له سر جهم قوناغه کانی سک پریدا و له دمرمان باشتره چونکه کاریگری خراپی له سر کورپه نییه نابیته هوی ناته و اوای له دروست بونی منالدا .

لیکولینه و مکانی سمس (Smith) که له سر (۱۵ مندا ل) کردی ته مه نیان له نیوان (۱۱ مانگ - ۵ سالی) بوو هه روه ها لیکولینه و مکانی فروسمان (Frosmann) که له سر (۱۶ مندا ل) کردی ته مه نیان له دموویری (۶ سالی) دا بوو . له منالنه له کاتی بونیان له سکی دایکیاندا دایکیان به ته زوی کارهبا چارمه سر کراوه بونیان دمرکه وت له منالنه هیج کیشه یه ک یان ناته و اواییه کی لاشه یی یان هوشه ندیان نییه .

به کارهینانی ته زووی کارهبا له منالدا :

هرچه نده توینینه و مکان باس له هیج مه ترسییه ک ناکه ن که توشی مندا ل بیت له نه نجامی چارمه سر کردن به ته زووی کارهبا هه ندیکی تر وا پییان باشه ته نانه ت دمرمانیش له منالدا به کارنه هینریت و پشت ببه ستریت به چارمه سری درنژ خایه ن و مگو چارمه سری دموونی و ږمفتاری و فکری . هینشتا چارمه سر کردنی منال بهم جوړه چارمه سره کیشه ی هه یه و لیکولینه وه و توینینه وه زیاتری دمو .

مافه کانی نه خوش :

۱- به ته و اوته ی پروسجه ره که ی بو روون بکریته وه .

۲- سوودو زیانه کانی بویاس بکرنیت .

۳- ناماده بوونی که سینکی پله یهك یان هاوړنیه کی له کاتی گفتوگو کړدن له مهر بابه ته که و له کاتی چاره سره کړدنه که دا .

۴- پيشان دانسی شریتیکی قیدو که به شیومی فیرکاری ته زووی کارمبا بونه خوش دمکرنیت .

ریژهی مردن :

سالانه له وولاته یه کگرتو هکانی نه مه ریکا نزیکه ی (۱۰۰۰۰۰) کس به ته زووی کارمبا چاره سره دمکرنیت نزیکه ی (۲ بؤ ۴) که سیان دمردن . له ته کساس هر مردنیک له ماوی که متر له دوو هه فته پاش به کارهینانی ته زووی کارمبا رویدات تو ماردمکرنیت له ماوی سالانی (۱۹۹۳ - ۱۹۹۸) دا ریژهی مردن که متر بووه له دوو کس بؤ هر (۱۰۰۰۰۰) جار به کارهینانی ته زووی کارمبا .

تییینی :

زور گرنگه پزیشک و نه خوش و که سوکاری نه خوش بزاندن که به کارهینانی ته زووی کارمبا چاره سره نه که سزادان و نه شکه نه داندن له و زاراوانه ی هندی پزیشک نا بهر پرسانه به کاری دینی بهرام بهر نه خوش ﴿ گهر نه وه نه که ی کارمبات بؤ دمکه م ﴾ ﴿ گهر درمان نه خوی کارمبات بؤ دمکه م ﴾ ﴿ گهر به قسه ی که سوکارت نه که ی کارمبات لیددمه م ﴾ . له راستیدا نه م رستانه و هاو شیومی نه مانه زور دووړن له روحی زانست و په یامی پزیشکی هیندمی دووړی نه و پزیشکانه له زانستی پزیشکی .

به‌شی پانزهیەم
پەرکەم

پەرکەم

Epilepsy

بریتىيەى لە چەند ڤىئەك كە دووبارە و چەند بارە دەبىتەو.

ڤى برىتتیه لە گۆرانكارى لە كارەبایى خانەكانى مێشكدا. واتە ڤى رودانى
حالتەكەيە و پەرکەم برىتتیه لە نەخۆشیهكە. مەرج نیە هەر كەسى ڤىئىلېئات توشى
پەرکەم ببىت چونكە دەشى ھۆى ڤىئىلېئاتنەكە كاتى بىت و حالتەكە دووبارە
نەبىتەو.

نزىكەى لە ١٪ ى ھاولاتیان نەخۆشى پەرکەمیان ھەيە ، نزىكەى لە ٥٪ ى
ھاولاتیان ڤىئان ھەيە.

پۆلینگردن:

يەكەم: ئەوانەى بورانەى تەواوەتيان ئەگەلدايە واتە لە
ھۆشخۆدەچن:

١- گشتى واتە ڤەقبون و لەرزىن و لە ھۆشخۆچوون. ئەم جۆرە لە ھەموو جۆرەكانى
تر باوترە و دەكرىت بە پىنج ڤوناغەو:

أ- پىش نەويەكە: چەند كاژىرى بۆ چەند رۆژى پىش رودانى نەويەكە تاك ھەست
بە نارەحەتى دەكات.

ب- ئۇرا: چەند چەكەيەك بۆ چەند خولەك كىك پىش نەويەكە تاك ھەست بە
نارەحەتى دەكات ئەگە دەيدا، ھەلوسەى بۆنکردنى دەبىت ، پەلھاويشتن.

ج- ڤەقبوون: پەلەكانى سەرمووە دەنوشتىنەو دەنوسىن بە لەشەو، پەلەكانى
خوارمووە درێژدەبنەو و ڤە ڤەدەبن، ماسولكەكانى بۆزى ھەناسە گرژدەبن و
دەنگىكى ترسناك ھاوشىووى گريان دروست دەبىت بە ھۆى ھاتنە دەرەوى ھەواى
سەيەكان ، شىن بونەوى لىو و كەفچىنى دەم. لە ھۆشخۆچوون. ماوى ١٠ - ٣٠
چرکە دەخايەنیت.

د- راوشاندن: جولەى خىرايى پەلەكان و سەر، توند بوونى ددانەكان لەسەر
يەكتر كە دەبىتە ھۆى برىندا بوونى ھەرشى بگەوێتە ئىوانيان زمان يان لىو،

خۇتەركردن. ماۋى ۱-۵ خولەك دەخايەنى.

۵- پاش فى: بېھۇشى قول، خاۋىنەۋى پەلەكان، سەر ئىشە، تىكەككردن لە ناسىنەۋى كەس و شوۋىن و كاتدا، توندوتىژى (بەگەمى). ئەم قۇناغە دەشى چەند خولەكى بۇ چەند كاژىرى بىخايەنى.

۲- كەۋتن: بۇ ماۋىيەكى كورت دەبورتەۋە و ھەلدەسىتەۋە رەنگە ئەندامانى خىزان ھەستى پىنەكەن تەنانەت خۇشى ھەستى پىنەكات. زۇرجار چىركەيەك يان رەنگە كەمىش بىخايەنى.

۳- پىت مال: ئەم جۇرمىيان زىاتر لە مىدال و ھەرزەكاردا ھەيە لە كاتى نەۋبەكەدا تاك لە چالاكى دىمىستىت و چاۋى نەبەق دەبى و رەنگە چاۋى بەرمو سەرمو بىروات واتە سىپىنەي چاۋى بەدەر دىمەكەۋىت و ۋەلامى دىمورىر ناداتەۋە و دەشى ماۋى چىركەيەك بۇ چەند چىركەيەك بىخايەنى و رەنگە رۇژانە دەيەھا جار ئەم ھالەتە دوۋبارە بىتەۋە.

ئىرمدا زۇرگىرگە خىزان بەم ھالەتە بىزىنىت چۈنكە لە و كاتانەدا تاك چى بەدەستەۋە بىت دەيغەتە خوراي و دىشكىنى بۇيە دەشى لە لايەن باۋان و ئەندامانى تىرى خىزانەۋە لۇمە بىرىت و قەسە ناشرىنى پى بوتىرىت و ھەندىجار توندوتىژى بەرامبەر بەكاربەنرىت.

دوۋم: ئەۋانەي بە تەۋاۋى نابورىنەۋە

۱- جۈلەيى: سىنوردارە لە ناۋچەيەكى لەشدا پاشان بىلادەبىتەۋە بۇنەۋ لايەي جەستە، بۇ نەۋنە لە سەرەتادا تەنھا لە ماسولكەكانى پەلىكدا جۈلەيەكى ناسايى ھەيە و بەردەۋامە پاشان بىلادەبىتەۋە ھەموو ئەۋ لايەي لەشى دىگىر تەۋە دەشى ماۋى چەند خولەكى بۇ چەند كاژىرى بىخايەنى. بەم ھالەتە دىموتىرى پەركەمى جاكسۇنىەن، دەشى پاش تەۋاۋىۋى نەۋبەكە ئەۋ پەلەي ھىكەي لىھاتەۋە سى بىت و مىرولە بىكات بەم بارەش دىموتىرىت تود پەلىسى.

۲- ھەستەۋىرى: ھەستىكردن بە مىرولە كىردن لە روخساردا يان لە پەلەكاندا دەشى شىۋازى بىلادەۋىمەكى بەمان شىۋى سەرمو بىت.

۳- قىرسى: چاۋ بەھىزەۋە لادىمات بۇلاگەي تىرواتە دىروانىتە لاي بەرامبەر ئەم

حالتە زۇرچار بەخىرايى دەبىتتە جۇرى يەكەم و نەخۇش دەبۇرئىتەو.

۴- قىژوئل: لەم جۇرۇدا تەك ھەست دەكەت شت دىتە بەرچاۋى وەكو تۇپى روناكى.

۵- سايكۇمۇتۇر: نەو بەكان دەبىتتە ھۇي گۇرانكارى لە مەزاج و بىرمومرى و دىركىردن و پىزانىنى شتەكان.

ھۇكارى پەركەم:

۱- بەركەتنى سەر.

۲- بوونى ورمەم لە ناو كاسەى سەردا.

۳- ھەوكرىن: وەكو ھەوكرىنى پەردەى مىشك ، ھەوكرىنى مىشك ، نەخۇشى سىلس (ھەرمەنگى)، سىل(تەدەرن)، ئەيدىز، كىمكرىنى مىشك.

۴- خۇيىن بەر بوونى مىشك يان خۇيىن بۇ نەچوون.

۵- دىرمان و مادە ھۇش بەرەكان: وەكو خۇگرتىدەو لە ئەلكەول، ئەمفىتامىن، ھىنۇسايەزىن.

۶- زىندەچالاكى: دابەزىنى ئاستى گلوگۇز، كالىسيۇم، سۇدىۇم.

۷- پەككەوتنى گورچىلە يان جگەر.

۸- زىان يىنگەشتىنى گەورە بە مىشك بەھۇي كەمى ئۇكسجىنەو.

۹- نەخۇشى دىرەدەگورگ يان ساركۇيدۇسز يان ھەر رەقبوونى دەمارەكان.

۱۰- تەمەن: لە مىندال و كەسى بە سالاچوودا زىاترە وەك لە تەمەنەكانى تر.

۱۱- رەگەر: لە نىردا زىاترە وەك لە مى.

۱۲- بۇماو: ھەندى حالتى پەركەم ھەيە لە ھەندى خىزاندا زىاترە وەك لە

خىزانەكانى تر. گەر بساوان حالتەكەيان ھەبىت نەگەرى پەركەم لە

مىندالەكانىاندا زىاترە وەك لە مىندالانى تر بەلام مەرج نىە بۇبوون.

۱۳- گەشكە: نەو مىندالانى گەشكەيان ھەيە واتە لە كاتى بەرزىونەومى پلەى

گەرمى لەشدا گەشكەيان لىدىت نەگەرى پەركەمىيان لە ئاينىدەدا زىاترە

لە مىندالانى تر.

۱۴- نەزانراو: لە ھەندى حالتەدا ھۇكارەكەى دىارنىە و نازانرىت تەك بۇتوشى

پەركەم بۈۈ.

ئەو ھۇكارانەى كە ھاندەرن بۇ قىلىھاتن :

- ۱- بىخەۋى ئەبەر ھەر ھۈبەك بىت.
- ۲- ھشارى سۆزدارى بەھۋى كىشە و گىرھتى كۈمەلایەتى.
- ۳- شەكەت بونى جەستەبى و مىشكى.
- ۴- بەرزبۈنەۋى پلەى گەرمى لەش (تا لىھاتن).
- ۵- تىكچۈنى زىندەچالاكى لەش.
- ۶- بەكارھىنانى ھەندى دەرمان .
- ۷- خواردنەۋى ئەلكھول يان لىگرتنەۋى.
- ۸- زۇر دانىشتن بە دىار روناكى پرتە پرت كەرەۋە ۋەگۈ كۈمپىۋتەر . تەلەفزىۋن بەتايىھەتى ھەندى گۇرانى و كلىپ كە روناكىەكەى زۇر دەگۇرنىت و چاۋماندوۋ دەكات.
- ۹- كارى وورد ۋەگۈ خويندەۋە بۇ ماۋەيەكى درىژ، رىستن و چىنن، درومان كىردن، پاككردنى ئەو خواردەمەنىانەى كە ووردەكارى دەۋىت ۋەگۈ بىرنج و نىسك.
- ۱۰- ھەندى ھۇكارى تر كە كەمتر دەبنە ھۋى قىلىھاتن ۋەگۈ دەنگى بەرز، ھەماى گەرم، مۇسىقا بەتايىھەتى گەر دەنگەكەى بەرز بىت و رىتمى خىراى ھەبىت، خويندەۋە.

دەستىشانكردن :

دەستىشانكردنى ئەم نەخۇشە زۇر گىرنگە پزىشك بە ھەلەدا نەچىت و پەلە نەكات لەۋى بەنەخۇش بلى تۇ پەركەمت ھەيە ، بۇيە پىۋىستە زانىارى تەۋاۋ لە نەخۇش و ياۋەرمەكەى ۋەربىگىرنىت و بەۋوردى مىژۋوى نەخۇشەيەكە بزانرىت و بە ۋوردى ۋەسفى نەۋبەكەى بۇبكرىت و ھەر نىشانەيەك كە ھاۋشانە لەگەن نەۋبەكەدا و پىرسىارى تەۋاۋىكرىت لەمەر بۈۋنى ھەر گىرھتىكى خىزانى يان كەسى پىش روۋدانى نەۋبەكە و شۈۋن و كاتى نەۋبەكان ، شىن بۈنەۋى لىۋىيان بىرىنداركردنى زمان و لىۋىيان زىان گەيان بە خۇى لە كاتى بورانەۋەكاندا، خۇتەرگىردن ، بىرچۈنەۋە وتىكەن كىردن ، رەقبۈۋنى لەش يان شل بۈۋنى ، جۈلەى پەلەكان و شىۋازى ئەو

جولەيە، ھەرۈمەھا دەتوانىت بۇ زياتر دۇنيا بۈيۈك دەستىيەشەنكرەنەكەي ھىلگارى
مىشك بۇ نەخۇش بىكات .

لەھەندى' حالەتدا پىنۇست بە نەشەي كۇمپوتەرى (computerized
tomography) دەكات

• گەر دواي تەمەنى ۲۰ سالى سەرھەئېدات .

• سەرمرى بەكارھىنانى دەرمان فىلېھاتن ھەر بەردەوام بىت يان خراپتر بىت.

• نەگەر ھىلگارى مىشك وا نىشان بىدات كە فىكە لە شۇنىكى دىارى كراوى
مىشكدايە .

• لەھەر تەمەنىكەدا كاتىك فى نىشانەي دەرمانى دىارىكرى ھەبىت لەرووى
كلىنىكىەو .

چارەسەر:

۱- روتكرەنەمى سروشتى نەخۇشەكە بۇ نەخۇش و خىزان .

۲- لەكاتى فىدا :

• تاك دوور بىغەرەو لە ھەر شىتىكى ترسناك وەكو ناگر، ئامىرى
برىندارگەر، شەقام و رىويان .

• ھەول مەدە پەلى نەخۇش بىگىت و نەيەلىت جولە بىكات بەلكو بىپارىزە لە
زىان گەياندن بەخۇي ، چۈنكە رەنگە بەورىگرەي تۈدەستى لە جى بىجىت .

• تاك بىغەرە سەرلاو كەمىك بۇ پىشەو نوشتابىتەو .

• ھەول بىدە رىزىمى ھەناسەي كراو بىت لەھەر شىتكە رىگرى كرەبىت .

• ھەول مەدە بەزۈر دەمى نەخۇش بىكەيتەو و شىتكە بىغەيتە نىوان ددانەكانىەو

چۈنكە نەمە كارىكە گرانە و زىانەكانى زىاترە ، زۈرجار لەكاتەدا نەخۇش

زمانى دەجولنىنى دىكەوتە نىوان ددانىەو دەبىتە ھۇي برىندارى ، رەنگە

ھەندى لە پەرتوكە زانستى كۈنەكان نەم رىنمايەت بە پىچەوانە بەدەنى .

• گەر نەوبەكە پىنج خولەك زىاترى خايانەدەبىت داواي يارمەتى پزىشكى
بىكەيت .

• بەكارھىنانى نۇكسەن بۇ رىگرتن لە شىنبونەو .

• واباشتره به تهنیا خوی نه شوات گهر به تهنیا خوی شۆرد واباشه هه مامه که زۆر گهرم نه بێت و دمرگای هه مامه که به شیکی که می کراوه بێت یان به ناسانی بکریتهوه و واباشتره دمرگا که بۆ دیوی دمرموه بکریتهوه نه ک بۆ ناوموه چونکه گهر بورانهوه روویدات ناسانتز دمرگا که دمرکریتهوه و کردنهوهی نابیتته هوی برینداری نه خوشه که که هه ندیجار لهو دمرگایانه دا روودمات که بۆ ناوموه دمرکریتهوه.

• لینه خورینی ئۆتۆمۆبیل لایه نی کهم بۆ ماوی سائیک له دوا نهویهوهی فی لینهاتنهوه.

• لینه خورینی پاسکیل لایه نی کهم بۆ ماوی شهش مانگ له بهرواری دوا نهویهی فی لینهاتنهوه.

• مه له نه کردن به تهنیا لایه نی کهم بۆ ماوی شهش مانگ له بهرواری دوا نهویهی فی لینهاتنهوه.

۳- به کارهینانی دمرمان:

• له سه رتادا یه ک جۆر دمرمان به کاردههینریت.

• له ماوی ۴-۶ هه قته دا بره که ی زیاد دمرکری به پنی پنیست.

• وا باشه بری دمرمانه که هینه بیت له که مترین ناستدا بیت به مه رج نهویه کان کۆنترۆل بکات.

• گهر نهویه کانی فی دووباره ده بونه وه واباشه دمرمانه که وورده وورده زیاد بکری تاکو دمرگه یته به رزترین ناستی رێپێدراو. یان تا کاریگهریه لابه لاییه کانی دمرده که ون.

• گهر هیشتا نهویه کانی فی دووباره ده بونه وه هه ول بده نهو دمرمانه بگۆریت به دمرمانیکی تر له ماوی ۳-۴ هه قته دا به که مکردنهوهی دمرمانی یه کهم هیندی هیندی و زیاد کردنی دمرمانه نویکه.

• گهر هه ر سویدی نه بوو دمرمانی دوو مهیش بگۆره به دمرمانی سینه م به لام به هه مان پرۆسه ی پێشو.

• گهر پاش به کارهینانی سی دمرمانی دژه په رکهم نهویه کانی فی دووباره

دەبۇنەۋە دەبىئىي سىستېمى دوو دەرمانى بەكاربەينىت.

• ئەو دەرمانانەي بەكار دەھىنرىئىت بە پىنى جۇرى پەرگەم و تەمەن و كىشى نەخۇشەكە دەگۇرىت.

• گىرنىگىزىن ئەو دەرمانانەي بەكار دەھىنرىن بۇ چارەسەرى پەرگەم وەگۇ كارىامازپىن (تگىرىتۇل - كارباتۇل)، سۇدۇيۇم قالىپروئىد (دىپىاكىن)، لامۇترىيىن (لامۇ)، كلۇنازىپام (رىشۇترىل).

ۋەلامى ھەندى پىرسىياري گىرنىك كە نەخۇش يان كەسوكارى لە پىزىشكى دەكەن:

۱- ئايا پەرگەم رىگىرە لە خۇنىندى؟

۲- نەخىر ، ئەۋانەي نەخۇشى پەرگەمىيان ھەيە دەتۋانن لە خۇنىندىدا بەردەوام بىن بەمەرجىك چارەسەرمەكەيان بە رىكۇپىكى بەكاربەينىن.

۳- ئايا پەرگەم رىگىرە لە كارگىردى؟

ئەم پىرسىيارە ناتۋانرىئىت بە بەلى يان بە نەخىر ۋەلام بەدرىتەۋە بەلكو دەبىي بىزانىن جۇرى ئەو كارە چىيە كە ئەو كەسە دەيەۋىت بىگات پاشان دەتۋانن بىريار بەدىن بەلام بەشۈمەيەكى گىشتى بۇ زۇرىيە كارمەكانى ئەمرۇ پەرگەم رىگىر نىيە بەلام ھەندى كار ھەيە دەبىي بۇ ماۋەيەكى دىيارىكراۋ نەيگات و ھەندىكى تر بۇ ھەتا ھەتايە ئەو كارانەش زۇركەمىن.

۴- ئايا رىگىرە لە پىنكەينانى ژىيانى ھاسەرى؟

بەداخەۋە ھەندى نەخۇش ئەم بۇ چوۋۇنى لا دروست بوۋە سىنورى بۇ ژىيانى خۇي دانائە ، پەنگە ھەندىجەر لە لايەن كەسىكى تەرمەۋە ۋا ئامۇزگارى كرابىي يان تىروانىنەكانى كۆمەل ۋا لىكردبىي كە خۇي بەكەم بىزانى ۋ ئەو پىرۇسەيەدا بەشدارى نەكات.

ئىرەدا دەمەۋى بلىم نەخۇشى پەرگەم بەھىج جۇرى رىگىر نىيە لە پىنكەينانى ژىيانى ھاسەرى چۈنكە تەك بە بەكارھىننەي دەرمانەكان و چاۋدىرى پىزىشكى بورانەۋەمەكانى نابىئىت گەر بورانەۋەشى ھەبىئىت كارىكى ئەۋتۇ ناكاتە سەر ژىيانى ھاسەرى گەر ھەردوۋ تەك ئەمانى ژىيان و ئەمانى ھاسەرى تىيگەن.

لە ژبانی رۆژانەماندا دەیه‌ها بە لکو سەدەها تاک دەبینن نەخۆشی پەرکەمیان
 ھەیە و لە ھەرمانگەکانی میریدا لە ھەموو ناستەکاندا کار دەکەن و زۆربەیان ژبانی
 ھاوسەریان پێکھێناوە و لەبری منداڵی چەند منداڵێکیان ھەیە و بوونی پەرکەم
 نەیتوانیوە سنوونیک بۆ خۆشەویستی و شادی ئەو خێزانانە دا بنێت.

۵- نایا نەخۆشی پەرکەم بۆ ماویە؟

وەلامی ئەم پرسیارە بە بەڵێ و نەخیر نادریتەو بەلام دەتوانن بڵێن گەر
 یەکێک لە باوان پەرکەمی ھەبێت نەگەری توشبونی منداڵەکی بە پەرکەم زیاترە
 ئەو منداڵە لە باوانیکی ناسایی دەبن.

لەباری ناسایدا رێژمی توشبونی نزیکی لە ۱٪ بەلام گەریەکیک لە باوان ئەم
 ھالەتە ھەبێت نەگەربونی پەرکەم لە منداڵەکیدا لە ۱۰٪ یەو گەر ھەردوو باوان
 پەرکەمیان ھەبێت نەگەرکە بۆ نزیکی دوو ھیندە زیاد دەکات لە ۲۰٪ - ۲۵٪.

۶- پەییوەندی ھەیە ئە نیاوان نەخۆشی پەرکەم و نەخۆشیە دەرۆنیەکان؟

رەنگە ھۆکاری سەرەکی نوسینی ئەم بابەتە لە وەلامی ئەم پرسیاردا خۆ
 ببینیتەو چۆنکە سەرچەم پزیشکە دەرۆنیەکان برۆنا مەکیان لە بواری نەخۆشیە
 دەرۆنی و دەمارەکاندا یە بۆیە زۆربەیان ماف بە خۆیان دەمن نەخۆشی پەرکەم
 ببینن و چارەسەری بکەن. ئەک تەنھا پزیشکی دەرۆنی بە لکو پزیشکی منداڵان و
 پزیشکی نەشتەرگەری دەمار و پزیشکی ھەناوی ھەموویان نەخۆشی پەرکەم چارەسەر
 دەکەن.

لە لایەکی ترمەو ئەوانە نەخۆشی پەرکەمیان ھەیە بریکێ زۆریان پەشیوی
 دەرۆنیان ھەیە بەم جۆرە خوارمەو:

- نزیکی لە ۵۰٪ یان پەشیوی خەمۆکیان ھەیە.
- رێژمی خۆکوشتن لە نیاواندا بە ۲۵ ھیندە کەسانی تر زیاترە.
- گۆرانکاری لە کەسایەتی.
- توندوتیژی بە تایبەتی ئەوانە پەرکەمەکیان لە بەشی لاجانگی مێشکە
 یان لە بەشی پێشەوی مێشک.
- پەییوەندی لە نیاوان پەرکەم و ھالەتی شادی بووندا ھەیە. (بە پنی ھنری فلور

که یه کهم کەس بوو باس ئەم پەيوەندىە بکات)

• لای هەندى هینشتا پەرکەم بە نەگىەك دادەنرى و وا لە تاک دەکات لە رووی کۆمەلایەتیهوه دورە پەریز بێت و کار دەکاتە سەر توانای کۆمەلایەتی.

• سنۆردار بوونی کار و چالاکی و وا لە تاک دەکات پشت بە دەرۆیەر بیهستیت کە زۆرجار کە سوکاری نەخۆش زیاده رەوی تیندا دەکەن.

• کاریگەری دەرمانەکان لەسەر نەخۆش بە تاییەتی گەر بە شیوەیهکی دروست بەکاری نەهینیت.

بینگومان ئەمانەى سەرموه مەرج نیه له هەموو نەخۆشیکدا دەرپەکیوت یان هەمووی لە نەخۆشیدا دەرپەکیوت بەلام ریزەیهکی بەرچاویان گرتیان هەیه کە پێوستی بە چاودیری دەبیت.

۷- نایا مەترسی هەیه لەووی بەتەنیا بچیتە دەرئ یان خۆی بشوات؟

نەمە یەکیکە لەو گرتانەى توشی نەخۆش دەبیت هەندىجار کە سوکاری هینده خەم ساردن نەخۆشەکیان توشی گرفت دەبى، لە هەندىجارى تردا هینده چالاکی نەخۆش سنۆردار دەکەن کە هەست بە بى توانایی خۆی بکات .

نەخۆش ئەم کاتانەدا پێوستی بە چاودیری هەیه :

۱- لە کاتی نەویەکاندا.

۲- تا ماوهیهکی دیاریکراو پاش نەویەکە.

۳- کاتێک بری دەرمانەکەى بۆ زیاد دەکری.

۴- کاتێک دەرمانەکەى بۆ دەرمانى بە دەرمانى تر .

۵- کاتێک فشارى دەرمانى یان کێشەیهکی کۆمەلایەتی بەرەو رووی دەبیتەوه.

بەلام بە هیچ جۆرى چاودیری بەردەوام و ژىانی پۆلیسیانەى ناوی و تاک دەتوانی بە خۆشى بژی بەتاییەتی گەر پزىشکىکی شارەزا چاودیری بکات و رێنمایى بداتى.

۸- نایا لەکاتی پەرکەمدا دا پۆشینى نەخۆش شتىکی باشە؟

لە هەندى لە ناوچەکانى کوردستاندا وا باوه کە یەکیک توشی پەرکەم دەبیت دايدە پۆشن بە عەبايهکی رەش یان گەر لە بازاردا وای لىبىت جامانەیهک دەدەن

بەسەریدا ھەندىجار ئاۋدەگەن بە دەم وچاۋيا (روخساریدا)، ئەم جۈرە كارانەو
ھاۋشىۋى نەمانە گەر ھەبىت، زۆر دوۋىن لە راستى زانستى جگە لە زىيان ھىج
سودىكى بۇ ئەو كەسە نىيە. بەلكو ۋا پىۋىست دەكات ئەو كەسە لەمەترسى دوۋر
بغرىتەو و لە ھەوايەكى كراۋدا دابىرىت نەك رىگەى ھەناسەى لىنگىردىت.

۹- ھەندى دەچن نەخۇش بەردەدەنەو لە شۋىنىكى بەرزەو؟

نەمىشيان جۋىرىكى تەرە لەو بۇچۈنە ھەلانىەى لاي خەلگى ھەيە سەبارەت بەم
نەخۇشە و دەشى بەم كارە شۋىنىكى نەخۇش بشكىنن.

۱۰- دەرمانەكانى دژە پەركەم ئالودەبۋون دروست دەگەن؟

نەخىر پاش جاكبۋنەو دەتوانىت دەرمانەكان راگرىت لەماۋىيەكى دىيارى
كراۋدا لە ژىر چاۋدىرى پزىشك.

۱۱- ھەندى لە مەلا و شىخەكان (بازرگانەكانى ئابىن) ھۋى ئەم ھالەتە دەدەنە
پال جنۇكە؟

بەلى ئەو كەسانە نەك تەنھا ئەم نەخۇشە بەلكو زۆر شتى تىرىش دەدەنە پال
جنۇكە بەمەستى تەكاندى گىرفانە نەخۇشەكان، كەم نەخۇش ھەيە پەركەمى
ھەبىت و سەردانى يەكەك ئەو بازرگانانەى نەكردبى بە دنىايەو كەسىشيان چاك
نەبۈنەتەو لاي ئەو كەسانە.

۱۲- ۋا بزانم ئەو فەرمودەيەى لە بەشى يەكەى ئەم كىنەدا باسماں كىردوۋە
ۋەلامىكى گونجاۋە بۇ ئەو كەسانەى ھاۋولاتيان فرىۋو دەدەن .

۱۲- ئايا پەركەم چاكبۋنەۋى ھەيە؟

نەمە يەكەكە ئەو پىرسىارانەى كە نەخۇش و كەسوكارى زۆر جار دەيگەن و
بەداخەو بۇ چۋونىكى ھەلە ھەيە لەمەر ئەۋى ئەم نەخۇشە درىژخايەنەو
چاكبۋنەۋى نىيە و نەخۇش بۇ چەند سالىكى زۆر بەردەموام دەرمان دەخوات و زۆر جار
سەردانى پزىشك ناكات و بەردەموام دەبىت لە دەرمان خواردن، ئەۋى دەبىت نەخۇش
بىزانىك نەگەرى چاكبۋنەۋە بە پىنى ھۆكارى پەركەمەكە دەگۈرىت، بەشىۋەيەكى
گشتى دەتوانن بلىن ئەۋانەى بۇ ماۋى ۱۸- ۲۴ مانگ نەۋەى فىيان بۇ نەيەتەو لە
ژىر چاۋدىرى پزىشكدا دەتوانن پەلەپەلە دەرمانەكەيان راگرن.

بەشى شانزەيەم:

توندوتىرى

خۆكۆرى

توندوتىژى

Aggression

تېيىنى : ئەم بابەتە ئە گۇقارى ئىنىدا بلاۋىتەۋە بە ھەندى دەستكارىۋە
ئىرمدا نوسىمەۋە ، شىۋازى نوسىنى رۇژنامەيىم تىك نەداۋە ھەرچەندە ئەم
پەرتوكەدا بلاۋدەبىتەۋە ۋەك رىزلىناتىك لەو گۇقارمۇ لە نوسىنەكەي پىشوم.

دىاردى توندوتىژى بۇتە سىمايەكى بەرچاۋى كۈمەلگەي نوۋى و رۇژانە لە رىنى
ھەۋالەكانەۋە دىمەن يا ھەۋالى توندوتىژى لە چەندەھا ناۋچەي جىھاندا
بەرچاۋدەكەۋى و گۈي بىستى دەيىن .

ئەمە ئەۋانەي كەباس دەكرىن و كامىراي پەيامنىرمكان بەقراي دەكەۋن و
ھەۋالەكان دەيگەيەنن خۇنەۋانەي كەباس ناكرىۋلە ژىرپەردى دەستەلا تدا
روودمەن زۇر لەۋە زىاترە كەباس دەكرى بەتايىتەي ئەۋولاتانى جىھانى سى دا .

دەتۋانن پىناسەي توندوتىژى بىكەين بەۋەي كە : بىتتەلە ھەر پەقتارىك
كەمەبەست پىنى نازار گەياندن بىت بەبەرامبەر چ بەشىۋەي جەستەيى يا دەروۋنى
لە رىنى كىدار بىت يا گۇقتار .

توندوتىژى دوو جۇرى ھەيە :

۱- توندوتىژى كارىگەرى (aggression affective) : بەھۋى وورۇژاندنى
ترسناكى دەرمەكى يا ناۋەكى روودەدات و دەبىتە ھۋى گۇرانكارى لە كۈنەندامى
دەمارى خۋىي (ئۇتۇنۇمى) و پاشان دەبىتە گۇرانكارى لە ئىدەنى دل و پەستانى
خۋىن و ھەناسە ھتە .

۲- توندوتىژى دېندەيى : (aggression predatory) : ئەم جۇرە بەۋە جىيا
دەكرىتەۋە كەسەكە ھەلدەستى بەدانانى پىلان و جىيە جىكرەنى بۇمەبەست و
ئامانچىكى دىيارىكراۋ و ھەست بەكارىگەرى توندوتىژىكە ناكسات
ۋاتە گۇرانكارى سۆزدارى تىدا روۋنادات و ئەم جۇرە كەسانە پىنۋىستىيان
بەدەبىرەنى سۆزدارى ھەيە .

ھۆكارەكانى توندوتىژى :

۱- بە پىنى تىۋۇرى شىكار دەروۋنى (فرۇيد) (Psychoanalytic Theory) :

مروۇق ئەناخىدا دوو غەرىزە ھەيە گۇنتۇرۇلى توندوتىژى دەكەن يەكەمىيان بەناوى ئىيۇس(Eros) كە غەرىزى بونىاندانان و بەخشىنە دوومىيان ساناتۇسە(Thanatos) كە غەرىزى ئەناوبردن و كاوولكارىيە . ھەركاتى غەرىزى دووم بەسەر يەكەمدا زال بىت ئەوا كەسەكە ھەولى كاوولكارانەى دەبىت و بە پنى مىكەنىزى بەرگىر ناپاستە گۇرپن (Defense Mechanism-Displacement) ئەو كىردارە كاوولكارىانە ئەناخىەو دەگۇزىتەو بۇدەروو ھەولى تىكدان و نازاردانى دەروپەر دەدات .

۲- بە پنى تىورى فېرېوونى كۇمەلەيتى (Social Learning Theory): بە بۇچونى ئەم تىورە تاك ئە ئە نجامى سەير كىردن و چاودىرى كىردنى رەقتارى توندەو فېرى توندوتىژى دەبىت و پەيەندى بە غەرىزە نىيە . بۇسەلەندى بۇچوونەكانىشيان پىشت بەو تىزىنەوانە دەبەستەن كە ئە نجام دراوە دەرىبارى سەيركىردنى توندوتىژى (پاستەقەنە يان فېلم كارتۇن) كە دەبىتە ھۇى زىاد بۇونى رەقتارى توندوتىژى ئەو كەسانەى سەيرى ئەم جۇرە توندوتىژىانە دەكەن و ھەولى دووبارە ولاسايى كىردەووى دەدەن .

ھەروەھا تىبىنى كراو ئەوانەى كە يارىيە توندوتىژىكان دەكەن خاومەن بۇچون و ھەستىكى توندەن و ئە رووى كۇمەلەيتىيەو كەمتر يارمەتى دەروپەر دەدەن ، بۇيە دارشتىنى بەرنامەكانى تەلەفزىون بەشەيەيەكى ھۇشمەندەنە كارىكى زۇر گىرگە گەر مەبەست لىي كەم كىردەووى توندوتىژى بىت لای مانال و خىزان .

لېرەدا دەبى تىبىنى ئەو بەكەين كە مېنە كەمتر ھەز لە كارى توندوتىژى دەكەت و كەمتر لاسايى ئەو رەقتارانە دەكەتەو ، رەنگە ھۇكەشى ئەو بىت كە پالەوانانى توندوتىژى زۇرەيان نىرەنە ھەرچەندە بەم دوايە ئە ھەندى فېلمدا پالەوانە توندوتىژەكان خانمان ۱ .

۲- ھۇكارى كۇمەلەيتى :

• رووخان (اچباگ) (Frustration): گەرەترىن ھاندەر بۇكارى توندوتىژى برىتەيە لە رووخان بەتايەتەى كە ھەست بەكەيت ئەو كارى بەرامبەرت دەكرىت ناپاسايى و ناپاستە و ستمە تىدايە ، مەرج نىيە ھەمىشەو ھەموو كاتىك رووخان بىتە ھۇى توندوتىژى بەلكو ھەندى جار دەبىتە ھالەتى قىلكرەنى واقع ھەندى جار وازەينان لە كارو نەمانى دىسۇزى ، خەمۇكى و

بئى ھىوابوون لەگۇرئانكارى باروودۇخ كە ھەموو ئەمانە كارىگەرى كۆمەلايەتى
كوشنەميان ھەيە .

ئىرمدا جىنى خۇيەتى بىرئىك بومستىن و بلىين ئەو ھەموو توندوتىژيەى لەجىھانى
سى دا ھەيە جگە ئە دەستەلاتدارە دا پلۇسىنەرەمگان كى بەرپرسىيارە لىنى ؟ !

پەيدا بوونى گروپى چەكدارو كوشتن و بىرىن ھەمووى بە ھۆيى دەم بەستنى
تاكەكانى كۆمەلەو ھەيە ؟

گەر بەراستى بدونىن ئەو ناعەدالەت و زولم و زورى لەجىھانى سى دا بەرامبەر
ھاولاتيان دەكرىت سەير نىيە گروپى وا توندى لى بگەوتەو بە لكو سەير
لەومدايە ئەم گروپانە ئە چاو دەستەلاتدا ميان رمون ؟ !

ئەو ئەشكە نچەو سزاداناندەى لە بەندىغانەكانى ئەم وولاتانەدا پىيادە دەكرى
ھەرگىز نامۇ نىيە گروپى ئەم جۇردى لى بگەوتەو ، ھىشتا ژمارى قوربانيانى
دەست ئەم گروپانە لەقوربانيانى دەست حكومت زور كەمتەر «گەر بارو دۇخ بەم
جۇرە بى پى دەچى ئەم گروپانە لە توندوتىژيا بگەنە ناستى حكومت ؟»
ئەو شەمان بىر نەچى ھەندى ئەم گروپانە خۇيان پىاوى دەستەلاتن و بە ناوى جىا
جىاوە لە ژىر پەردەى ئۇپۇزسىيۇن دا خەونە گلاومكانى دەستەلاتداران جى بە جى
دەكەن و ناوى بەرگىرى و ئازادى ناشرىن دەكەن وەكو ئەومى مىرى خۇى كەم بكوژىت ئە
ژىر ناوە جىا جىاكانى دەرگا دا پلۇسىنەرەمگانى دا پەنادەباتە بەر ئەم گروپانە بۇ
زىاتر كوشتن و ناشرىن كردنى سىماى جوانى بەرگىرى و ئازادى .

• ئازاردان : جەستەيى بىت يان دەروونى «ھەندى جار ئازار دانى دەروونى زور لە
ئازار دانى جەستەيى كارىگەر ترو بە نىش ترە .»

• رۇلى ھاگەيانىدن بەتايىەتى ھاگەيانىدن بىنراو «تەلەھزىيۇن و سەتەلايت ؟
بە ھەردووناستەكەى (ناوگو و جىھانى) جونكە زىاتر كارىگەر ترە و بىنەرى
زىاترە رەنگە لەنيوان نابىنانيانىشدا ؟ «بەشيوەيەكى دوور لە بەرپرسىيارىتى
بگەرە گىرە شىويناۋە بەرنامەكانيان پەخش دەكەن ، ئە پىشاندانى دىمەنى
توندوتىژى راستەقىنە و فىلمى ئەكشن .

• يارىيە كۆمپوتەريەكان ئەو يارىيەندەى توندوتىژى تىدايە و ھەندى يارى
بەرامبەر كوشتنى ھەر كەسىك چەندەھا خالت دەماتى پاش تەاوو بوونى

ياربىيەكە مىندال شاناڭى بىرەۋمۈ دەمكەت كەچەندەھا خەلكى كۈشتۈە گۈاستنەۋى
ئەم ھەستەش بۇ جىيەنى ۋاقىع ۋ لاسايى كۈرەنەۋى كارىڭكى زۆر زەھمەت نىيە .

۴- ژىنگە :

- پىس بوۋنى ژىنگە : بەتايىيەتى لە شارە گەۋرەكاندا دەبىتتە ھۆى زىاتر
تۈرەيى ۋ تۈندۈتۈرۈى ۋەك ئەۋ ناۋچاناي كەخاۋم ژىنگەيەكى خاۋىنن .
- دەنگەدەنگ : دەنگى بەرزو ناخۇش زۆر جار دەبىتتە ھۆى تۈندۈتۈرۈى زىاتر .
- قەرەبالقى : ھەمان كارىگەرى ھەيە .

- كەش ۋ ھەۋاي گەرم : بەرز بوۋنەۋى پەلەي گەرما ھەتاكۈ پەلەيەكى دىيارى كراۋ
دەبىتتە ھۆى بىتاقەتى ۋ تۈرەيى ۋ تۈندۈتۈرۈى كەپاش ئەۋ پەلەيە كارىگەرى
پىچەۋانەي دەبىت .

۵- ھەلۈىست ۋ شۈىن :

- لەكەتى ئەنجامدانى ئەۋ يارىيانەي كىشمەكىشەي تىدايە ۋمكۈتۈپى پىۋ
بۇكىن .

- دىمەنى سىكىسى بەپىنى دىمەنەكە دەگۈرۈ گەر تەنھا دىمەنى كەسانى رۈۋت
بىت «بىپۇشاك» ئەۋ تۈندۈتۈرۈى كەم دەبىتتە ۋە ، دىمەنى دوۋان لەكەتى
كارى سىكىسى دا تۈندۈتۈرۈى زىاد دەمكەت . لەرنى راگەيانەنەۋە دەيەھا ، سەدەھا
كەنال ھەيە بەشۈمەيەكى بەردەۋام دىمەنى سىكىسى جۇراۋ جۇر نىشان دەمەت
، ھەندى ئەكەنەكەنى ناۋخۇش ئەم رۈۋمۈ كەم تەرخەم نىن ۋ نەسپى خۇيان
تاۋ داۋمو نازانن بۈكۈى مل دەنن ۋ لەژىر درۈشمى ھەرچى لە خۇرئاۋاۋە بىت
باشە پىشېركى دەكەن لە ۋمىرگرتنى بابەتەكان . ئەم دەقەرەدا كە بۋارى
تىرپۈۋنى سىكىس نىيە ، خەفەكەردن زانە بەسەر لاۋان دا ۋ ئەنجامى
خەفەكەردن ىيا داھىنانە يالاۋان مەن بەش بەھالى غۇم داھىنان ناپىنم ئەم
دەقەرەدا ۋ ھەز ناكەم لەسەر لادانەكانىش بىدۈىم (لەبەر خاترى
لارۈۋىرەكان) .

- نازار : بوۋنى نازار بەھەر ھۆيەك بىت دەبىتتە تۈندۈتۈرۈى ۋ تۈرەيى بەرامبەر
ھۆكارى نازارمە ھەندى جار بەرامبەر ئەۋ كەسانەش كە ھىچ پەيۋەندىيان بە
دروست بوۋنى نازارمەكەۋە نىيە .

۶- ھۆكارى بايۈلۈجى :

- ۱- پەرگەم (Epilepsy) كەھەندى جار لە كەتى يان پاش پەرگەم نىھاتن

كەسەكە بىرىك پەقتارى توندى دەپىت .

ب- ئاستى ھۆرمۈنى ئەندىرۇچىن : ھەندى تۈزۈنەۋە باس لە پەيۋەندى نىۋان ئاستى بەرزى ئەم ھۆرمۈنەۋە پەقتارى شەرەنگىزانە دەگەن .

ج- خواردنەۋە مەى كە دەپىتە ھۇى توندوتىژى لەرىنى كەم بوۋنەۋەى ئاستى ھەلسەنگاندىن و سەرھەلدانى پەقتاروگوتارى نەشپاۋ .

د- بەكارھىنەنى ھەندى دەرمان ۋەكو نەمىتەمىن و كۇكاين و ھىساىكلدىن .

ه- قۇناغى پىش سۈرى مانگانە لە ژئاندا دەپىتە ھۇى ھىشارى دەرۋونى و جەستەى ، ھەرۋەھا نەگەرى توندوتىژى زىاتر دەكات .

و- يەشىۋەىكى گىشتى توندوتىژى لە پىۋاندا زىاترە ۋەك لەژئان بەتايىەتى لە تەمەنى نىۋان (۱۶-۲۵ سالى دا) .

۷- ھۇكارى بۇماۋە :

• بە پىنى زىاتر لە تۈزۈنەۋەىك توندوتىژى لە دوۋانەى يەك ھىلگەدا زىاترە ۋەك لە دوۋانەى دوو ھىلگە .

• لە ھەندى خىزاندا زىاترە ۋەك لە ھەندىكى تر .

• ئاتەۋاۋى لە ژمارەى كىرۇمۇسۇمەكاندا ﴿بۇنمۇنە نەخۇشى كىلاىن قىتەر سىندىرۇم (47XY)﴾ بەۋە جىپا دىكرىتەۋە كەسەكە خاۋەنى (۲۲) جىۋوت لەشە كىرۇمۇسۇمە لەگەل يەك كىرۇمۇسۇمى مىنىنە و دووكرۇمۇسۇمى نىرىنىنە ﴿ كەسەكە بالالى بەزە ، ئاستى ژىرى نزمە ، زىكەى ھەيە ، خاۋەنى پەقتارى شەرەنگىزانەىە .

ھەندى سەرژىمىرى جىپەنى سەبارەت بە توندوتىژى :

سالانە لە ئەمەرىكا زىاترلە (۱،۵) مىيۇن تاۋانى توندوتىژى لەكۈشتىن و

فراندىن و دزى كىردن و شەر كىردن تۇماردەكرىت . زىاتر لە (۹۰،۰۰۰) ھالەتى فراندنى مىنىنە تۇماردەكرىت كە ئەمە تەنھا (۱۵٪) ھالەتەكانى ئەۋانى تر تۇمارناكىرىن لەبەرھۇىكە يا ھۇىكەى تر ﴿كەزىاتر پەيۋەندى بەسوك تەماشىا كىردنى قوربانىيەكەۋە ھەيە لەلايەن دىزگاكانى پۇلىس و كارمەندانى نەخۇشخانە و نەندامانى خىزان و ھاورىيانى قوربانىيەكە﴾ .

بەشىۋەىكى بەردەۋام نىكەى (۱۸ مىيۇن) ئەمەرىكى دىنالىنن بەھۇى بوۋنى

فشاره د مروونښه کانی په یوه نډی دار به تاوان .

له سالی (۱۹۹۵) پولیس له بهریتانیا و ویل زدا زیاتر له (۵ ملیون) حالتی تاوانی تو مار گردووه .

له ماوی شه ری هشت سالی (عراق - نیراندا) ژماری کوژراو ویریندارو بینس رو شونه کان به زیاتر له (۱ ملیون) ها ولاتی مه زنه ده کړت . له ماوی ه کی کورتدا له (۱۶-۲-۱۹۸۸) دا له ه له بجه زیاتر له (۵,۰۰۰) ها ولاتی کوژران و نژیکه ی (۱۰,۰۰۰) ی تریش بریندار بوون ، له سالی ۲۰۰۲ تا کو نیستا ژماری هوربانیانې ناو مړاست و باشوری عراق خوا نه بی که س نازانی .

چون پښبینی توندوتیژی بکهین :

هر چه نده زور زهحه ته پښبینی نه وه بکهیت چ که سینک توندوتیژ د مرده چیت و نه گری زیان گه یانندنې به خو یی و د موریه ری تا چ راده ی که به لام هندی سیمه هډن ده توانن تاراده ی که نه و نه گره روشن بکهن ، گرن گرتینیان بریتیه له :

- بوونی هوربانی (تاکه که خوی به ستم نیکراو بزانت) .
 - بوونی نه خشه و پیلان بوزیان گه یانندن .
 - بوونی چهک و ته قه مهنی به بی هویه کی پیوست .
 - پیشتړهقتاری توندوتیژی نواند بیت .
 - نارمزوو کردن به ته ماشا کردنی توندوتیژی و چیژ و مرگرتن نیی .
 - لاوازی لایه نی سوزداری و کو مده لایه تی .
 - بق لیبونه وه له دمه لات .
 - به مندانی خراب رهقتاری له گه ندا کرابیت و سزا درابیت .
 - نه مانی گهرم و گوری له په یوه نډی ه کانی غیزاندا .
 - له ده ستدانی دایک یا باوک له ته مهنی مندا لیدا .
 - به کارهینانی توندوتیژی به رامبه ر گیانداران .
 - لیغورپنی نوتومویل به غیریای و به شیوه یه کی هه له شه .
- چاره سر :

۱- دروست کردنی ژینگه یه کی نارام له مال و قوتا بخانه و همرمانگه و هتد

۲- روئی دهسته لات : پیوسته زیاتر دیموکراسیانه بنیت و بواری پادمریرین

بداته تاکه کانی کومه ن و به شیویه کی واقعیانه مامه له له گه ن کیشه کاند
بکات و بایه خي تاییه ت بداته مندال و لاوان و هاندانی به هره کانیان .

۲- خوبه تال کردنه وه (Catharsis) : ریگه بدریت نه و نارمزوه توندوتیژی به ی
له تاکدا هدی به به شیویه کی تر دهری بریت که زیانی نه بیت ، واته
له بواریکه وه بوبواریکی تر . ده بی نه وهش بزانی که هه ندیجار خوبه تال
کردنه وه ده بیت هوی توندوتیژی زیاتر .

۴- هاندان به وهی به رامبه ر به اوزینانی له هه رهمتاریکی توندوتیژی هه ندی
ده سکه وتی بدمیتی یان به رامبه رجیبه جیکردنی هه رهمتاریکی خواستراو
به خشیکی بدمیتی .

۵- سزادان (punishment) : به سزا دانی که سی توندوتیژی به شیویه که له
شینومکان (به ند کردن ، بییه ش کردنی له خواردن ، له شتیک که پینوستی پنی
بیت) .

۶- هه ست کردن به نازاری به رامبه ر له کاتی توندوتیژی دا ، تاک هه ست به نازاری
توربانیه که ی ناکات به لام گه ر دواتر دیمه نه کانی نیشان بدریت رهنگه
هه ست به نازار هکانیان بکات و له نایندما که متر توندبی .

۷- به کارهینانی دهرمان که زیاتر له جوریک به کارده هینریت و هه ریه که یان به برو
شینوهی دیاری کراو .

۸- رۆلی پاگه یانندن : پاگه یانندن رۆلی به رچاوی هدی به له په رومرده کردن و
پینگه یانندن تاکه کانی کومه ن ، له رۆزگاریکی وک نه مرؤدا رۆلی له جاران
زیاتره چونکه ماوهی نه و کاتانه ی هه ریه که له نیمه له به ردم شاشه ی
ته له فزیون دا به سه ری دبه یین چه ند هیندمی نه و کاتانه یه که له گه ن
نه ندامانی خیزاندا به سه ری دبه یین .

بۆیه بونی پاگه یانندنیکي به رپرس و خه م خور کاریکي زور گرنگه
بۆکه مکړنه وهی توندوتیژی و پینگه یانندن کومه له تاکیکي روشنیرو ناشتی خواز .

(Suicide)

میژووی نه‌م دیاردهیه :

[illegible]

له یاپان دا څوڅوشتنی (هامیگازی) باوه که تاك له پښاوی رزگار کړدنی ژبانی
خه لکیدا غوی به غت ده کات بونمونه له نابی (۱۹۴۵) داواي خوږه خشیان گرد بو
سواربونی بومبی گه وړه (توربید) بو له ناوردنی که شتی و ژرر دمرباییه کانی
دوژمنان ژماره ی خوږه خشه کان گه یشته (۱۲۲۸) خوږه خش وتوانیان (۲۸) که شتی
نه مهربکی نواقم بکه ن و زبان به (۲۸۰) که شتی تر بگه یه نن .

جۇرىكى تر له خۇكۈشتن برىتتىيه له خۇكۈشتنى بىر مومريانه كه مىژوومه كەي دمگهرىته وه بۇنه فسانه ي (سامورى) كه به درى ژايبى ته مه نى له پان دره ختيكدا دەرژيا پاش ووشك بوونى دره خته كه بريارىدا خوى بكوريت تاكو گيانى له گهل دره خته كه دا يهك بگرئ و پيكه وه بژين هه مان جۇرى خۇكۈشتن له هه ندئ له هۇزمكانى نه سكي مۇدا هه يه نه ويش به خواردنى خۇلى سه رگۆرى مردوو مه تاكو دممرن به نيازى يه ككرتن .

رەقتارى خۇكوشتن دەكرىت بە يىنج ئاست :

۱- بییری خوځوشتن : تاک به شـیو میه کی راسته وخو یان ناراسته وخو
بیرله ودمکاته وه که خوی بکوژیت به لام رهتاری خوځوشتنی نییه.

۲- هەرمەشە کردن به خۆکوشتن : لەڕێی قسەکردن یان نوسینەوە هەرمەشەیی خۆکوشتن دەمکات بەلام بەکردموو هیچ ناکات.

۳- رەقتارى خۇكۇرى: ھەلدەستىت بەھەندى رەقتار دۇنيايە نابىتە ھۇى مردن ومكو خواردنى برىك دەرمان كە زىاتره لى بىرى چارسەر بەلام ناگاتە ناستى خۇكۇشتى.

۴- ھەولنى خۇكۇشتى: زىان بەخۇى دەگەيەننىت دەشنى بىننە ھۇى برىنى بچوك يان گەورە. ومكو برىنداركدنى چەند شونىنكى خۇى .

۵- خۇكۇشتى تەواوۋەتى: كەسەكە بەتەواۋى كۇتايى بەرئانى خۇى دىنىت بەھەر رىگەيەك بىت سوتان , دەرمان خواردن .

گەمەى خۇكۇشتى: ھەلدەستىت بەخواردنى برىك دەرمان كەدەگاتە ناستى بكورى بەلام دۇنيايە يەكىك فرىاي دەكەوئ پىش ئەومى بمرى گەر فرىاي نەكەون دەبىتە ھۇى مردن.

خۇكۇشتى درىز خايدن: برىتتە لى خۇكۇشتى لىرىى بەكارهينانى مەى و جگەرە كىشان و ئالوودەبوون بە بەكارهينانى دەرمان.....

خۇكۇشتى بەكۇمەن: لىم حالەتەدا كۇمەلە كەسەك پىكەوۋە ھەلدەستىت بەخۇكۇشتى ومكو ئەوتايەفە نۇغەندىيەى لىسەر مەزھەبى كاسۇلىك بوون لىرىى قەشە (جۇزىف كىبۇتېرد) وايان دىزانى لىبەرۋارى (۱۹۹۹/۱۲/۳۱) قىامەت ھەننەسى واپىۋىست دەكات خۇيان نامادە بىكەن بۇنەھشت . لىمارسى (۲۰۰۰) دا ھەمان گروپ (۵۳۰) لاشەيان لىيەكىك لىكەنىسەكانى (كانونجو) دۇزرايەوۋە و پاشان كۇرى بەكۇمەنلى تر دۇزرايەوۋە تاكوژمارەيان گەيشتە زىاتر لى (۱۰۰۰) خۇكوژ.

لەسانى (۱۹۷۸) ۱۵ شۇين كەوتوانى (جىم جونز) (۹۱۸) كەسىان خۇيان كوشت بە مادەى سىانئد .

ھۇكارە ترسانكەكانى خۇكۇشتى:

بىگومان نەگەرى خۇكۇشتى لىيەكىكەوۋە بۇيەكىكى تر جىاۋازى ھەيە و كۇمەننىك ھۇكارەن نەگەرى ئەم ترسانكىيە زىادىان كەم دەكەن , گرنگترىنيان برىتتە لى:

۱- رەگەز: ھەولنى خۇكۇشتى لىمىنەدا زىاتره ومك لى نىرىنە بەرئىزى سى ھىندە, خۇكۇشتى تەواوۋەتى لى نىرىنەدا زىاتره ومك لى مىنە بەرئىزى چوار ھىندە.

۲- تەمەن: لى ھەموتەمەننىكىدا روودەدات, ھەررەكارى و سەرەمتاى لاۋىتى

ترسناكترين قۇلغاغۇن، ھەرۈمھا لەدۋاى تەمەنى (۶۵ سالى) نەگەرى خۇكۇشتىن زۇر زىادەكەت بەتايىتەتى لەو پىرانەدى كەبەتەنیا دەرگىن ونەخۇشى درىزخايەنيان ھەيەو لەرەبىردۈى خۇيان رازى نىن و ئومىدىيان بە ئاينىدە نەماو. ھىچ تەمەنىك لەدىاردەى خۇكۇشتىن بەدەرنىيە بۇ نەمۇنە لەسالى (۱۹۸۵) لەوولاتە يەكگرتەكانى نەمەرىكا (۲۷۸ مەنالى) لەنيوان تەمەنى (۵ - ۱۴ سالى) خۇيان كۈشتەو.

۳- ئاينى : گومانى تىندا نىيە سەرچەم ئاينىنەكان پەيامى ژيانيان پىنەو دىرى خۇكۇشتىن بە پىنى ئاينىنى ھىندۇسىيەكان ئەوۋى دەمەرى تەنھا لاشەيە، گيان نامرى.

لەتەوراتدا باس لەوۋە دەكەت كەخواوۋەند مەرقى ئازاد كەردۈە بۇھەئىزاردن لەنيوان خواردىنى بەرى درەخى نەمەرى و بەرى درەختى زانىيارى بۇ زانىينى چاكە وخراپە لەگەلىدا مردن و بەرپىرسيارىنى مەرقىش زانىيارى ھەئىزارد.

لەمەسىيەتدا باس لەوۋە دەكەت كە ھەئىزاردنى ئەم درەختە ھەرمەكى نەبوۋە، بەلكو زەمورىيەتىكى مەزۇمىيە چۈنكە مەرقى پىنۋىستى بەئازادىيەو ئازادىش نەگەرى گوناھ كەردن دروست دەكەت وگوناھ كەردىش بىنەمايە بۇ مردن بۇيە دەبى مەرقى كار بىكات بۇلەئەو بەردنى گوناھەكانى لەرىنى لەناۋىردنى مردنەوۋە.

لەئىسلامدا باس لەجە تەمەنى مردن دەكەت و ھەموو نەفسى دەبى بىمەرى ھەموو مردننى بەفرمانى خواوۋەندە و خۇكۇشتىش گوناھىكى گەورەيە. لەقۇرئاندا لە سورەتى (النساء ئايەتى ژمارە ۲۹) (و لا تقاتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيمًا) واتە خۇتان مەكۇژن خوا بە بەزەيە بەرامبەرتان.

بە پىنى ئەو سەزەمىريانەى كە دوركايم تۇمارى كەردۈون رىزەى خۇكۇشتىن لە كاسۇلىك دا كەمترە وەك لە پىرۇتسىتانت بۇنەمۇنە : رىزەى خۇكۇشتىن لە ئىتالىيادا (۷، ۱ گەس) ، لەئىرلەندادا (۲، ۲ گەس) لەئىسپانيا (۹، ۵ گەس) بۇ ھەن (۱۰۰،۰۰۰ گەس) لەم وولاتانەدا مەزەبى كاسۇلىك بالا دەستە و لە سۈند رىزەى خۇكۇشتىن (۸، ۱۷ گەس) ، لە فەرەنسا (۸، ۱۵ گەس) لە دانىمارك (۲، ۲۲ گەس) بۇھەر (۱۰۰،۰۰۰ گەس) لەم وولاتانەدا مەزەبى پىرۇتسىتانت بالا دەستە ھۇى نەمەش دىگەرنىيەوۋە بۇ ئەوۋى مەزەبى پىرۇتسىتانت تارادەيەكى زياتر رىگە بە ئازادى

تاك و ھىكردىمات. ھەندىكى تىر ھۆكۈمەت دەگەرنىڭ تەۋە بۇ بىۋىنى ھالەتتى
دانىپىدانانى گوناه كىردن لاي كاسۇلىك كەۋا لىتاك دەكات تارادەيەكى كەمتر ھەست
بە گوناه بىكات. ئەۋەش تىيىنى دەگەرنى لىنئوان بىرۋاداراندا كەمترە ۋەك لى بى
بىروايان.

۱- بارى خىزانى : لىتاكى رەبەندا زىاترە ۋەك لى خاۋمن خىزان بەدوۋ ھىندە و
لەژن و بىۋى تەلاق دراۋدا زىاترە ۋەك لى رەبەن.

۲- ۋەرنى سالى : زۆرىيە ھالەتەكانى خۇكۇشتىن لىۋەرنى بىھاردا رۋودەمدىن،
لەلايەكى تىرمۈە نەبۋىنى تىشكى خۇردەبىتتە ھۇي خەمۇكى و نەگەرنى زىاترى
خۇكۇشتىن بۇيە لىناۋچە تارىكەكان كە زىستانيان درىژرە ۋەكوۋولاتانى
سكەندەناھىۋا بەشەك لى ئەلاسا رىژمى خۇكۇشتىن زىاترە .

۳- كۆمەلايەتى و ئابۋورى : لىھەندى كۆمەلگەدا (ۋەكوۋاپان) خۇكۇشتىن بەجۇرنىك
لى نازايەتى دادەرنىت بۇ چارەسەرگەردى ھەندى كىشە، لىكاتى ھەلگشان و
داكشانى ئابۋورىدا رىژمى خۇكۇشتىن زۆرتىر دەبىن ۋەۋى جىنى سەر سورمانە
سەرمايە ى زۆر و خۇش گوزمەرنى بالا كارىگەرنى پىچەۋانە ھەيە ۋەكوۋەژارى
ۋەكەم دەرامەتى لى دىت، بە پىنى ھەندى تۈيژىنەۋە رىژمى بەرزىۋەۋى
خۇكۇشتىن لى سۈيد دەگەرنىنەۋە بۇگەلى ھۆكەريەكى لىۋانە خۇش گوزمەرنى و
رەفائىيەتە كە بەھۋىەۋە تاك ھەست بەبەتالى دەكات و بىزاردەبىنى لىژيانىكى
رىكۈپىنىك و شادمان (خۇكۇشتىن بىزارى) . دۈركايم دەلى : ھەركاتى ياساكانى
ۋولات ناۋەكى بىۋىن و ھاۋولاتى نەيدىمزانى لىنايىندەدا چى رۋودەمات دەمات
نەگەرنى زىان گەياندن بەخۇزۇر دەبى.

۴- بارى سىياسى : سىستىمى ۋولات گەردىكتاتۇريانى بەبى سىستەم لىھاۋولاتيان
بىكات ۋا لىتاكەكان بىكات توشى بىنى ئۈمىدى بىن ۋناسۋى ناينىدەيان لارۋىن
نەبىت و نىشتەمان بە بەندىخانەيەكى گەۋرە بىيىن و رىنى رادەبىرىنى نازادىيان
نەداتى بىگومان گروپ ۋەكۆمەلى جىا پەيدا دەبىن تاكەكان بەناھارىكى
تىردا دەبەن و چەمكى مىردن و خۇكۇشتىن لىناسان دەكەن لى ژىر كۆمەلى ناۋى
رازۋەدا پەيمانى گەۋرە ۋەۋورىان دەدەنى ۋەرامبەر دۈزەخى مىرى بەھەشتيان
بۇ ساز دەمدىن چ لىم دىنايان لىۋەدنىا ۱۱

۵- جۇرى پىشە : ھەموو جۇرە پىشەيەك بىرنىك تىرسناكى ھەيە ۋەبى كارى لى
ھەموۋى خىراپترە ۋەتىيىنى كىراۋە رىژمى خۇكۇشتىن لىنئوان خاۋمن پىشە

بەزمەكانىدا كەبەرپىرسىياريىتىيان گىرەتەرە تەنە تەنەدى كارمەگەيان
 ۋادە-خۋازى شىۋازىكى تەنە تەنە ھەبى ئەزىياندا نەگەرى خۇكۇشتىيان زىاتەرە
 ئە خەللىكى تەنە بۇ نەمۇنە ئە پىزىشكانى قىتتىرنەرى ۋە داندا زىاتەرە ۋەك
 ئە پىشەكانى تەنە پاشان دەرمانسازو....

۶- نە خۇشەيە دەرۋونىيەكان : گومانى تەنە نەيە كە پەيۋەندىيەكى ئاشكە ھەيە
 ئەنەيۋان نە خۇشەيە دەرۋونىيەكان ۋە خۇكۇشتىيان :

• خەمۇكى : ئە (۲۰٪ - ۷۰٪) خۇكۇشتەنەكان پەيۋەندى ھەيە بە خەمۇكىيەۋە
 سەرەتەي چاگىبۈنەۋە بە قۇناغىكى تەنەك دادەنرەت بۇيە دەبى زۇرۋورىا
 بىن ئەكەتە چارەسەردا زانىيە تەۋاۋە كەس ۋە كارى نە خۇشەكە بىلىن.

• سىكىتۇرۇرىنىيا : ئە ماۋى (۱۰۰سالى) يەكەمى نە خۇشەيەكەدا نەزىكەي (۱۰٪) يان
 ھەۋلى خۇكۇشتەن دەمەت ۋە ئە نەۋان ئەمانىشدا (۷۵٪) رەبەن.

• دىلەۋاكى : بە نەزىكەي (۲۰٪) ھەۋلە سەرنەكەۋەتۋەمەكانى خۇكۇشتەن دادەنرەت.

• ئەۋكەسانەي خاۋەن كەسايەتەيەكى دىلە كۇمەن (۵٪) يان ھەۋلى خۇكۇشتەن
 دەمەن.

• ئەۋانەي ئەسەر مەي خۋاردنەۋە راھاتۋەن (۱۵٪) ھەۋلى خۇكۇشتەن دەمەن.
 ئە (۸۰٪) ئەمانەش نەزىنەن.

سالانە ئەۋۋەلەتە يەككەرتۋەمەكانى ئەمەرىكا نەزىكەي (۲۰۰،۰۰۰كەس) دەمەن
 بە ھۇي خۇكۇشتەنەۋە ۋاتە ھەر (۲۰خەلەك) يەكەك خۇي دەمەن.

ھۇي خۇكۇشتەن:

۱- ھۇكەرى كۇمەلەيەتە: بە پىنى دوركايم ئەۋكەسانە دەمەت بە سى كۇمەلەۋە

• خۇكۇشتەن خۇۋىستەن (ئەنەي) : ئەۋكەسانەن كە پەيۋەندىيان بە كۇمەلەۋە
 لاۋازە ۋە سەر بەھىج كۇمەلەك نەن بۇيە رەزىمى خۇكۇشتەن ئەنەۋان كەسانى
 رەبەندا زىاتەرە ۋەك ئە خىزانەدار ۋە لادى دا كەمەتە ۋەك ئە شار، خىزانى
 خاۋەن مەندال پارىزىراۋتەرە ۋەك ئە خىزانى بى مەندال.

• خۇكۇشتەن خۇبەختەردەن : ئەۋكەسانەن كە پەيۋەندىيان بە كۇمەلەۋە زۇر
 تۈندەۋە نامادەن ئە پىنەۋى خەللىكىدا يان ئە پىنەۋى سەرەكەۋەتەن بۇجۈنەكانىيان
 خۇيان بەخت بەكەن ۋەكە جەنگەۋەمەكانى ياپان كاتەك دىلە ئەمەرىكا
 دەجەنگەن ۋە ئەمىرۋە تازەشدا گروپى (ھەمەس ۋە جىھاد) سەر بەھەمان
 كۇمەن.

• خۇكۇشتى گىرە شۇنى: ئەو كەسانەن كە پەيۈمەندىيان جىگىر نىيە ونا تۈۋان ئە كاتى گۇرانتارىيە كاندا خۇيان بگۈنجىنن خىرا وورە بەردەمدەن و دەشى خۇيان بكوۋن.

لە كۇمە لگەي كوردىدا بە ھۇي ئەو ئانۇمىدىيەي توشى تاك دەبىي بە تاييەتى مېنە ئە ھەل بۇراردنى ھاۋسەرى ژيانىيىدا زۇرجارلە لايەن كەس و كارمۈە بە زۇر بە شوو دەدرىت يان دەدرىت بە يىكى كە خوشى ناۋى يان لە تەمەندا بە باۋك يا با پىرى كچە دەشى وا ئە مېنە دەككات پەنا بباتە بەر خۇكۇشتن بە ھەر پىگەيەك بىت ، ئەمە ئە لايەكەۋە بە كارمىساتىكى گەۋرە دىمۇنرى بۇ تاك و خىزان و كۇمە لگە بە لام ئە لايەكى ترمۈە غەشقى ئافرىتى كورد بۇ ژيان و دىسۇزى بۇخۇشە وىستەكەي نىشان دەمات. بىگومان ئەمە ھاندانىك نىە بۇ خۇكۇشتن بە لكو خۇندەنەۋىيەكى ترە بۇ خۇكۇزى.

۲- ھۇكارى دىروۋى: بە پىنى فرۇيد لە ناخى تاكدا دوو غەرىزە ھەيە يەكەمىيان غەرىزەي بونىاد نانە پىنى دەلەين (ئىرۇس) دوومىيان غەرىزەي لە ناۋ بىردنەۋ پىنى دەلەين (ساناتۇس) ھەر كاتى دوومىيان زالى بىت بە سەر پىقتارى تاكدا ئەو كەسە پىقتارى گىرە شۇنەنەي دەبىي و لە ھەندىي ھالەتدا تاك لەبىرى ئەۋىي توندوتىزىيەكەي ئاراستەي دىروۋە بگات ئاراستەي ناخى خۇي دەككات و زىيان بە خۇي دەگەيەنەت. ئەۋىي ئامازەي ووتنە فرۇيد لە ژيانى خۇيىدا تەنھايەك ھالەتى خۇكۇشتىنى ۋەسەف كىردەۋ.

۲- ھۇكارى بايۇلۇجى:

• كەمى ئاستى پىنج ھایدروكسى ئىندۇل ئەمىنۇئەسىد ئە كۇي (۱۶) لىكۇلەنەۋە (۱۱) يان ئامازە بەۋە دەكەن كە پەيۈمەندىيەكى پاستەۋانە ھەيە لە نىۋان كەمى ئاستى ئەم مادەيەۋ پىقتارى خۇكۇزىدا.

• بۇماۋە: خۇكۇشتن لە نىۋان ھەندىي خىزانىدا زىاترە ۋەك لە ھەندىكى تر. ھەرۋەھا لە دوۋانەي يەك ھىلگەدا زىاترە ۋەك لە دوۋانەي دوۋىلگە بەرئىزەي شەش ھىندە.

پەيۈەندى نىۋان جگەرەكىشان و خۇكۇشتن چىيە؟

بە پىنى تۈزىنەۋەيەك لە گۇقارى ئەمەرىكى بۇ نەخۇشىيە دىروۋىيەكان لە)

نيسانى ۲۰۰۳ ۱۵ لا پەرە (۷۷۹-۷۷۳) دا بىلاۋ كراۋەت-تەۋە، لەسەر (۲۴۷) نەخۇش
(كراۋە، (۱۷۵) يىان نەخۇشى خەمۇكىيان ھەببۇۋە، (۱۲۷) يىان نەخۇشى
سكىتۇفرىنيا، (۴۵) نەخۇشى تر.

تېببىنى كراۋە كەسانى جگەرە كىش زىاتر بىرى خۇكۇزى ۋەھۋلى خۇكۇشتىيان
ھەيە ۋەك لە كەسانى جگەرە نەكىش ھەرۋەھا رىزى توندوتىزى لەنيوان جگەرە
كىشاندا زياترە.

رىگاكانى خۇكۇشتن :

لەنىردا

خىنكاندىن %۲۸

ژمەراۋى بوون بەبەكارھىننى دەرمان %۲۵

خۇفەردان (ھەلدان) لەشۋىنى بەرزۋە %۱۲

ژمەراۋى بوون بەمادى يەكانە ئۇكسىدى كارىۋن %۹

لەمىننەدا

ژمەراۋى بوون بەبەكارھىننى دەرمان %۴۲

خۇخىنكاندىن %۲۲

خۇفەردان لەشۋىنى بەرزۋە %۱۳

خۇفەردانە ناۋ ناۋ %۸

ۋەك دەبىننن ئەۋ رىگايانەي كە توندترە لەلايەن ئىزىنەۋە زىاتر بەكار دىت
بەلام لە كۇمەلگەي خۇماندا مىننە زىاتر پەنادەباتە بەرخۇسوتاندىن كە ھۇي
سەرمكى نەمەش دىگەرىتەۋە بۇئاسانى دەست كەۋتنى نەۋت زۇر جار ھۇيەكەشى
دىگەرىتەۋە بۇ بوۋنى كىشەي كۇمەلايەتى. ئەۋەشمان بىر نەچى كە خۇسوتاندىن
مەرج نىيە زۇرىنەي ھالەتەكان بىت چۈنكە بەكارھىننى دەرمانىش رىزىيەكى
بەرچاۋ پىنك دىنى بەلام لەبەرئەۋمى خۇسوتاندىن ماكەكانى دەمىنىتەۋە زىاتر
ھاۋولاتيان ناگادارى دەبن و دىزگاكانى پاگەياندىن زىاتر لەسەرى دەۋىنن وادىتە
بەرچاۋ لە ھەموۋىگەكانى تر زىاتر بىت يان ھەندى جار تاكە رىگە بىت.

ئايا نە خۇش مافى خۇكۇشتىنى ھەيە ؟

رەنگە ئەم پىرسىيارە تا رادەيەك سەير بى گەر لەبرى ئەوۋە بلىين ئايا ھىچ كەسى
مافى خۇكۇشتىنى ھەيە؟

زانايان لەوۋەلامى ئەم پىرسىيارەدا (۱۰۰٪) كۆك نىن چۈنكە ھەندى باس لە مافى
تاك دىمكات و دەلى كاتىك خۇكۇشتىن زىيانى بۇ بەرامبەر نەبى بۇرىگىرى بىكەين و
بەرھەلىستى كىردن بە جۇرىك ئەدەست درىزى دادەنى بۇسەرماقى تاك ؟!

ھەموو ئايىنەكان خۇكۇشتىن بە ھەرام دادەنىن ھەرپشە لە خۇكۇژ دەكەن بەدۇزەخ
بەلام گەر مردنەكەي لە پىناۋى پاراستىنى گىيانى ھاۋەلەكانى بى و مردنى تاك
رزگارگەرى ژيانى كۆمەل بى كارىكى پىرۋە و دەست خۇشكەرى لىندەكرى مژدى
بە ھەشتى دەدرىتى .

سەبارەت بەدۋى ئەگەل خۇيدا كەسانى تىر بىكوزى بەتايىەتى دوژمنان قەسى
لەسەرە و ھەندىكىيان بە كارىكى (استشهادى) ناو دەبەن مژدى حۇرى و بە ھەشتى
دەدەنى؟

تەنانت گەر كارە خۇكۇژىيەكەي بىيتە ھۇى مردنى كەسانى بى تاۋان و ئەو بە
برواترىشى تىندابىت ھەركارىكى پىرۋومو خۇكۇژ بە ھەشتىيە و بىرى دەسكەوتى لە
باخى بە ھەشت و حۇرىيان كەم ناكات ؟! كاھرىكان بۇدۇزەخ و بروادارمىكانىش بۇ
بە ھەشت؟!

كەواتە مردن ھەمىشە كارىكى سىبى نىيە و دەكرى خىزمەتى مۇقايەتى بىكات لە
رموانە كىردنى خەلكى بۇ بە ھەشت و جە ھەندەم ؟!

ھەندىكى تىريان ئەم جۇرە خۇكۇژىيە بە ھەرام دەزانن و بە كارىكى دوور لە دىن
ناۋى دەبەن ؟

ھەندىكى تىر بە پىنى كات و شوين پاستى و ناپاستى كارمەكە دەخەملىنى دەلى
كارمەكە گونجاۋە لە شوينىكداۋ نەگونجاۋە لە شوينىكى تىر گەر دوژمن ھەمان
دوژمنىش بى؟؟؟

لىنرەدا ناكىر باس لەوۋەلامى ئەو نەگەرەنەي سەرموۋە بىكەين چۈنكە دەكەۋىنە
كىشمە كىشى ئايىنى كەنەۋە باسەكەي مەن نىيە . بەلام باس لە نەگەرى يەكەم

دەمكەين كەتاك ئازادە ئە خۇكۇشتن گەر مردنى ئەو زىيانى بۇكەس نەبى .

لېرەدا دە پرسىن :

ئايا ھىچ كەسنىك ھەيە مردنى ئەو زىيانى بۇكەس نەبى؟

كەس ھەيە خىزان ، ھاورى ، ھاوئىشتىمانى نەبى ؟

كەس ھەيە مردنى ئەو كار لەكەس نەكات؟

كەس ھەيە ھىچ سودىكى بۇمۇقۇ وناژەن ودرەخت و بىگيانەكان نەبى؟

باسكال دەلا : خۇكۇشتن نىشانەى نازايەتییە بەلام تاناستىكى كەم چوتكە

ژيان كارىكى گران ترە .

ئاپليون بونابرت دەلى : خۇكۇشتن ناگونجى لەگەن ئەو پلەو پایەى كە من

لەشانوى ژياندا ھەمە من مۇقنىكم فرمانم پى دراوہ بژیم .

ئەوومەن بىر نەچى كە خۇكۇشتن زۇر جار ھەلویستىكى ترسنۇكانەيە بەرامبەر

رووداومكان . ھەرۇمھا بىرمان نەچى دژى رمزامەندى خواومندە گەر باومرمان

بەخواھەبى . بۇيە ھىچ كەسى نىيە لەسەر زمويدا ماھى خۇكۇشتنى ھەبى چوتكە ئىمە

ھەموومان ژيان دروست دەمكەين مردنى ھەريەكى مردنى بەشيكە لە ژيان .

چارەسەر :

بە پنى حالەتەكە دەگۇرنت ھەرلەومى ھەندى نەخۇش پنىوستى بەخەواندن

ھەيە ئە نەخۇشغانە چارەسەرى گونجاوى بۇيكرئ ھەندىكى تر دەتوانرنت تەنھا

لەرنى كلىنىكەوہ چارەسەرى بۇيكرنت بە پنى ئەو پىنج ئاستەى كەباسمان گىرد بۇ

رەقتارى خۇكۇزى بەشيوہىكى گشتى دەتوانن رەچاوى ئەم خالانەى خوارموہ بگەين

۱- خەواندننى ئەنەخۇشغانە .

۲- بەكارھىنانى دەرمان بۇ چارەسەر كردنى نەخۇشییەكەى گەر نەخۇش بسو دەبىت

ئەوہ بزانی كە پنىوستە دەرمان بەبرىكى كەم بدەينە نەخۇش و ئاگادارى كەس

و كارى نەخۇش بكەين خۇيان دەرمانەكەى بدەننى و دەرمان لای نەخۇش

دانەنرنت . ھەرۇمھا ئە ھەندى حالەتدا وەكو سەرەتای چاك بوونەوہ لە

نەخۇشى خەمۇكى كاتىكى ترسناكە بۇ ھەولى خۇكۇشتن چوتكە دەشى ئەو

پىلانەى نەخۇش دایناوہ بۇ خۇكۇشتن لەكاتى نەخۇشییەكەدا نەتوانى

جىبەجىنى بكات بە ھۇى كەمى تواناوہ پاشان لەو كاتەدا كە برىك ھىزى بۇ

دەگەرتتە ۋە ھەلدەستىت بەجى بەجى كىردى.

۳- چاۋدىرى كىردى نەخۇش : گەر لەنەخۇشخانە بوو لەلايەن پزىشك و كارمەندانى تەندروستى و ياۋمى نەخۇشە ۋە . پىشكىنى نەخۇش و لىسەندى ھەرنامىزنىك ترسناكى لەسەرگىيانى نەخۇش پەيدا بىكات وەكوچەقۇ و دىرنەفېز و دىرمان . ھتە... گەرلەمالەۋەش بوو لەلايەن كەس و كارى نەخۇشە ۋە ، بەجى نەھىشتىنى نەخۇش بەتەنيا لەژورنىكدا و دورۇ خىستەنەۋى ھەرشىتىك نەگەرى بەكارھىنەنى ھەبى لەلايەن نەخۇشە ۋە بۇخۇشەۋە بۇخۇشەۋە وەكوچەقۇ يا ھەرنامىزىكى تىزى تىرو گورىس و نەۋت و سەرچاۋە ئاگرو دىرمان و

۴- رۇلى گىرنگى تونىژمەۋى كۆمەلەيتى لەكاتى چارەسەردا گەر بەھۋى كىشەى كۆمەلەيتى ۋە ھەۋلى خۇكۇشتىن بىدات . لەكۆمەلگەى خۇماندا نەمە رىژمەكى بەرچاۋى ھالەتەكان پىك دىنى.

۵- رۇلى گىرنگى چارەسەرى دىرونى لەكاتى چارەسەردا . بەتايىتە گەر ھۇكارى خۇكۇشتەكە بگەرتتە ۋە بۇبوۋى ئەۋ نەخۇشەيانەى كە دەتوانىت لەرنى چارەسەرى دىرونىيە ۋە سودى پى بگەيەرنىت .

۶- بەكارھىنەنى تەزۋى كارەبا بۇچارەسەر كىردى ھەندى ھالەتى تايىتە لەبەكارھىنەنى دىرمان باشتەۋە نەجەمى خىراترى دەپىت .

دوانزە خالى گىرنگى زەنگى خۇكۇشتىن لىدەدات :

۱- بوۋى پلانىكى روۋ سەبارەت بە خۇكۇشتىن (بىر كىرنەۋە لىنى يان گىتوگۇكىرن) سەبارەت بەۋ بابەتە .

۲- ھەستان بەۋ چالاكىانەى نامازە بەخىش بۇخۇكۇرى وەكو مائىئاۋى كىردن و نوسىنى و سىيەت نامە و داۋاكىردن لە ھاورنىكەى يان يەكەن لە ئەندامانى مائەۋە بۇشتىن .

۳- بوۋى دىاردەى خۇكۇرى لەۋ خىزانەدا يان ھاورنىكەى بەم نىكانە خۇى كۇشتىن .

۴- بوۋى كەرسەى خۇكۇشتىن لەمالدا وەكو دەمانچە و بىرىكى زۇر دىرمان .

۵- ئالودەپىت لەسەر بەكارھىنەنى دىرمان و مادەبىنھۇشكەرىكان .

۶- لەدەست دانى كەس و كار بەتايىتە كەس و كارى پلە يەك , لەدەست دانى

سەرەت و سامان و كاروبېشه.....

۷- نه خوش به تەنيا بژى يان گوشه گير يېت .

۸- خەمۇكى كە ھاوئل يېت لەگەل بى ئومىلدى باومرەنە بوون بە چاك بوونەو.

۹- بونى ھەلۈسەى بېستىن فرمانى خراپ بەنە خوش بلىت.

۱۰- تازە لە نە خوشخانەى دەروونى چارەسەرى بۆكرابىت و نىردرابىتە مائەو.

۱۱- دلەراوكنى بە ھەموو جۆرەكانىيەو ھەگەرى خۆكوشتن زىاد دەكات.

۱۲- ھەست كردنى پزىشك بە حالەتى نە خوش سەرەراى ئەوئى نە خوش دەيلى يان

دەيكات گەرنەو ھەستەت بۆ دروست بوو نە خوش بە نيازى خۆكوشتنە دەبى كارى

پىويستى بۆيكەيت و ئەگەل كەسوكارى نە خوشدا گەفت وگۆيكەيت .

پەيامەكانى مەوۇ كە ئامازەن بە خۆكوشتن :

۱- پەيامى راستەوخۇى زارەكى : بە شىئومى راستەوخۇ بە چواردەمور دەلى ﴿خۇم

دەكوژم - فلان شتم بۇ نەكەن خۇم دەكوژم - لەداخى تۇ خۇم دەكوژم﴾.

۲- پەيامى ناراستەوخۇى زارەكى : ماومىەك پىش ھەولئى خۆكوشتن چەند چەند

ووتەيەك دەردەبىت كە ئامازەن بە بىزارى و ئانومىلدى وەكو ﴿كەى ئەمە

ژيانە ، مردن خوشترە لە ژيان ، ئەگەر جارىكى تر يەكمان بىنيەو﴾.

۳- پەيامى راستەوخۇى نازارەكى : بە شىئوازى كردارى ئامازە دەدات بە چواردەمورى

كە بە نيازى خۆكوشتنە وەكو پەيداگردنى چەك ، كۆكردنەوئى ھەب ، كېرپىن و

پەيداگردنى مادەى ژمەراوى ، ئامادەگردنى نەوت يا بەنزين﴾.

۴- پەيامى ناراستەوخۇى نازارەكى : ماومىەك پىش ھەولئى خۆكوشتن ھەلدەستىت

بەرىكغستنى شتە تايەتەكانى خۇى وەكو شتى ناومال ، قەرزەنەوئى يان

بەخشىنى شتەكانى خۇى . پىشتەر كەسىكى گوشەگىر بوو بە لام ئەو ماومىەدا

سەردانى زۆر بەى خزم و كەسوكار و ھاورىكانى دەكات ، وەكو خواحافىزى

كردنىك لىيان .

به شی حه قدهیه م:

نهینی پاریزی

مافه کانی نه خوش

نەينى پارىزى

Confidentiality

نەينى پارىزى يەككىگە لىك نەركە گىرگە و پىرۇزەمگەنى پىزىشك لىك ھەمان كاتدا يەككىگە لىك مافە بىنەرەتتەكەنى نەخۇش ، بۇيە پىنۇستە لىك سەر پىزىشك بىكەم نەركەنى ھەلسى لىك لايەك و مگورىزگرتنىك لىك مافى نەخۇش ، لىك لايەكى نەو سودانەنى لىك نەينى پاراستنە دىكە و نەو ھەرومە بىكەنى پاراستنى نەينى نەخۇش نامادەنىيە كىشەو خواستەكەنى خۇي بۇ پىزىشك بىكەم بىكەت دىارە نەمەش كاردەمگەتە سەر تواناى دەست نىشانكردنى نەخۇشەكە .

لېرە و اباشە بە شىنۇمى پىرسىيار و وەللام بىكەم بابەتە بىكەين ؛

پ/ لىك چ بارىكدا نەينىيەكەن ئاشكرا دىكەنى؟

• تەك خۇي رىگە بىكەت بە پىزىشك بۇ بىكەردنى ھالەتەكەنى .

• دادگا داواى زانىيارى بىكەت چ دادگاى شارستانى بىكەت يان دادگاى سەرىيازى .

• بەرپىرسىيارنى بەرامبەر بە كۆمەككە لىك سەر بەررۇمەندى تەكەوئە .

پ/ رىپىندانى تەك چۇن دەبىت و تە مەبەست لىك رىپىندانە چىيە ؟

• بەشىنۇمەكى رەسمى (ھەرمى) بىكەت .

• بىوارى ھەلېزاردى ھەبىت و تە مەبەستىك ھەبىت لىك داواى دىكەت .

لەم رىزامەندىيەش بە دوو جۇرە ؛

۱- ئاشكرا ؛ و تە بە نوسىن لىك كاتى نەشتەرگەرى يان بىنەوشكارى .

۲- واتاىى ؛ بە ھەلسوكەوتى تەكدا دىمەكەوتى و مگو ھەلگەردنى قۇلى كىراس

كاتى داوا لىك نەخۇش دىكەيت قىشارى خۇينى بۇ بىنۇيت . خۇ نامادەكەردنى كاتى

دىمەرى لىندان .

پ/ مافى خىزان لىك زانىنى ھالەتەكە و مافى كەسوكارى تر؟

بىگومان تەك لىك كۆمەككە لىك نەندامىكە لىك خىزان و زانىنى ھالەتەكەنى

لەلەيەن خىزانەو و دىكەت زىاتەر ھاوكارى بىكەن لىك پىرۇسەى چارەسەردا و

باشكەردنى نەندەى تەك بەللام نەمە بىانۇيەك نىكە بۇ پىشىل كەردنى نەينى

پاريزى گەر تاك خۇي بازى نەبىت خىزان مافى ئەومى نىسە بەزۇر زانىيارى
ومرگىنىت. مەگەر لە حالەتىكىدا ژىيانى يەككىك يان زىاتر لە ئەندامانى خىزان لە
مەترسىدا بىت.

پ/ ناييا پاش مردنى تاك نەركى نەينى پاريزى كۇتايى دىت؟
بىنگومان نە خىزىر بەتايىتەتى گەر ئەو زانىيارىانە زىان بە ناو شۆرەتى ئەو كەسە
بگەيەنەت، پزىشك دەبىت بارەكە ھەلەسەنگىنى ناييا ئاشكرا كوردنى ئەو زانىيارىانە
ھىج سودىك بەو خىزانە يان ئەو بىنەمالەيە دەگەيەنەت.

پ/ ناييا ھەمىشە دادگا مافى ئەومى ھەيە داواى زانىيارى لە پزىشك بىكات؟
گەر نەخۇشەكە ھەر گرقتىكى ياسايى ھەبىت كە لە رىى دادگاۋە يەكالاى
بكرىتەۋە مافى ئەومى ھەيە داواى زانىيارى لە پزىشك بىكات بەلام لە ھەمان كاتدا
پزىشك مافى ئەومى ھەيە ئەو زانىيارىانەى زۇر تايىتەتن تەنھا لە دانيشتى
داخراۋى دادگادا باسيان لىۋە بىكات.

پ/ ئەو حالەتەنە چىن كە پزىشك بە بى رەزامەندى نەخۇش دەتوانىت نەينى
بدرگىنىت؟

• كاتى تاكى سىنەم لە مەترسىدا بىت ومكو ئەومى نەخۇشەك دەلى بە نىيازى
خىزانەكەم يان ھالەنە كەس بكوژم جا بەھۇي نەخۇشەيەۋە بىت يان لە ژىر
كارىگەرى مادەھۇشەرمكان بىت .

• كاتىك شاردنەومى زانىيارى بىتە رىگر لەبەرەم كارمكاني پۇلىسدا .

• كاتى پزىشك لەو باۋمەدا بىت ئەو تاكە ناتوانىت كارەكەى نە نجام بىدات و
مەترسى بۇ دەۋرەبەر دروست دەكات .

• كاتى ئەو تاكە نەتوانىت ئۆتۈمبىل لىبغورىت و داواى مۇلەت دەكات .

• كاتى منداۋ دەستدرىژى دىكرىتە سەر لە لايەن كەسىكى گەۋرەۋە لە ئەندامانى
خىزان يان كەسانى ترمەۋە منداۋ نايەۋىت كەسوكارى بزانىت. بەلام مەترسى بۇ
خۇيى و ئەندامانى ترى خىزان ھەيە .

• كاتى بارى نەخۇشەكە ۋا پىۋىست دەكات كەسوكارى نەخۇش ھاۋكار بن .

پ/ ئەو خالانەى چىن كەدەبىت پزىشك رەچاۋيان بىكات لە كاتىكىدا بە نىيازە

نهنی نه خوشنیک بدرگینیت چین؟

• مه ترسی درکاند و نه درکاندن.

• سودمکانی درکاندی نه و نهینیه.

• ههسته و مری نه و زانیاریانهی داوادمگرین.

• نه و بازنهیهی زانیاریهکان تینیدا بلاو ده بیتته وه.

• واپنویست دمکات بارمکه به شیومی شوپهاندن له گه ن چهند پزیشکیکی تردا
باس بکات تاکو بۆچوونی زیاتر له که سینک و مرگرت.

پ/ وینه گرتن به کامیرا ، قیدی بۆ مه بهستی فیرکردن تا چهند شتیکی
دروسته یان رینگه پینراوه؟

هه مومان دزمانین فیریوون کارنکی گرتگه و نه رکی سه رسانی ماموستا کانه
خویندکارمکانیان فیری زانست بکه ن به لام نابیت نه م کاره ببیتته هوی دست درنری
کردنه سه مافی نه خوش و پینشیلکردنی مافهکانی نه خوش. بویه ده بیت نه م خالانه
له گه ن نه خوشدا باس بکرت:

• رمزامه ندی نه خوش بۆ وینه گرتنه که و مه بهست نه و کاره چیه.

• پندانی زانیاری ته و او به نه خوش و کس و کاری سه بارهت به م کاره.

• دنیا بویوون له ووی نه خوش له ژیر فشاردا نه و رمزامه ندیه ناداته تۆ که
به داخه وه زوری کات نه خوش له ترسا رمزامه ندی ده نوینی وای بۆ ده چیت یان
وا ئاماژی دمدریتی گهر رمزامه ند نه بی له هه ندی له خزمه تگوزاریه
ته ندروستیه کان ببهش ده بیت.

• هه رکاتی نه خوش داوایکرد وینه گرتن راگره.

• نابیت به شداری پینکرت له هه چ چالاکیه که به بی رمزامه ندی نه خوش به دهر
له و مه بهستی له سه رمقادا وینه که ی بۆ گیراوه.

• دنیا به له ووی نه و شیوازی وینه گرتنه که رامهت و تاییه تمه ندی نه و تاکه له
که دار ناکات.

• له شوینی تاییه تدا هه لگیریت و دوور بیت له دهستی کهسانی تر و رینگه
نه دریت به کهسانی که نه و رمزامه ندیه نایان گرتته وه ته ماشای نه و

ماڤه كانى نه خوش

Patient rights

- ۱- ماڤى خۇتە له شۇنڭىكى تاييەت و بهرئىزموه بېيىرئيت.
- ۲- ماڤى خۇتە ھەموو ڤاستىيەكان سەبارەت به ڤىڭهكانى چارمەسەر بزانئيت سوود و ماڤهكانى ھەر يەكەيان.
- ۳- ماڤى خۇتە ھەموو پەرسىيائى بڭەى لەمەر ئىستائ و ئايندىمى حالەتەكەت .
- ۴- ماڤەى خۇتە ناوى سەرچەم نەو ستافە بزانئيت كە چارمەسەرت بۇدەكەن له نه خوشخاڤه .
- ۵- ماڤى خۇتە رەزماڤەند بېت لەسەر چارمەسەر كەردن وەك چۇن ماڤى خۇتە چارمەسەر رەتبەكەيتەو .
- ۶- ماڤى خۇتە به تەنيا لەگەن پزىشكەكەتدا قەسە بڭەيت و داوا بڭەى نه خوشەكانى تر بېچەنە دەرىيان كە سوڭارت بېچەنە دەرى ھەر پزىشكى نەو داواكارىەكەت جىبەجى نەكات نەو دەستدريزى كەردۇتە سەر ماڤهكانت بۇت ھەيە ھەلۇستى شىاو و مرڭريت.
- ۷- ماڤى خۇتە داواى راپۇرتى پزىشكى بڭەيت لەمەر نه خوشيەكەت يان گەر راپۇرتيان بۇ نوسيت بزانئيت چى نوسراو . به ھەر زمانىك بېت .
- ۸- ماڤى خۇتە رازى بېت يان نا له بەشدارى كەردن له تويژىنەو .
- ۹- ماڤى خۇتە كە ڤىڭە نەدميت خوڭىندكار بتييئيت چوتكە نه خوشخاڤهكانى ئىمە تاييەتن به و مزارمى تەنلرستى نەك و مزارمى خوڭىندى بالا .
- ۱۰- ماڤى خۇتە كە خۇت يان كە سوڭارت يان ياومرت كە ھەلەيەكتان بىنى ئاڭادارى پزىشك بڭەينەو .
- ۱۱- پزىشك دادومر نىە ماڤى نىە سزاي تۇ بدات لەسەر ڤەقتارەكانت كاتىك ھەلەيەكت كەردبى بۇى نىە سەرزەنشئت بكات بەلام بۇى ھەيە پەرسىيار بكات .
- ۱۲- نەو پەرسىيارانەى كە زۇر تاييەتن ماڤى خۇتە وەلام نەدميتەو و كار ناكاتە سەر چاسەركەدنت . پزىشك بۇى نىە بەزۇر زانياريت ليومرڭريت يان پىت بلى گەر پىم نەلىنى ھلانە شئت بۇ ناكەم يان ھلانە پشكئيت بۇ نە نجان نادەم .
- ۱۳- ماڤى خۇتە كاتى پىئوستت ھەبىت بۇ باسكەردنى كىشەكەت (۷۰٪) پزىشكان لەماوى كەمتر لە ۱۸ چەركەدا قەسە به نه خوش دەبرن) نەمە گەر ڤىڭەى بدمن قەسە بكات .
- ۱۴- ماڤى خۇتە بروانىتە فايەلەكەت و بزانئيت جى تيا نوسراو گەر به زمانىك بوو كە نەتەزانى ماڤى

- خۆتە داۋابىكەي بۇت ۋەرىگىرىتە سەرنەۋ زمانەي كە تىنى دەگەيت بە ۋەرىگىرانى زارمكى ئەك نوسىن.
- ۱۵- مافە خۆتە داۋاي پاراستنى نەينىيەكانت بىكەيت ئە زانىيارى ۋە جۇرى نەخۇشى بەبى رەزامەنى تۇ ناپىت بەكەس بوتىت.
- ۱۶- مافى خۆتە رىنگە نەدەيت بە ۋىنەگرتت ئە لايەن پزىشك ، كارمەندى تەندروستى ، خويندكاربۇ ھەر مەبەستىك بىت.
- ۱۷- زانىنى جۇر ۋە مەبەستى پشكىنەكان .
- بەرپرسىيارىتىيەكانى نەخۇش :
- ۱- ۋوتنى راستىيەكان سەبارەت بە نەخۇشەكە . ئە ئىستاۋ رابردوۋدا .
- ۲- ناۋى ئەۋ دەرمانانەي ۋەرىدەگىت .
- ۳- پەيرموى كەردنى رىنمايەكان .
- ۴- ئاگادارگەندەۋى پزىشك ئەكاتى ۋەرىگرتنەۋى ئە نجامى پشكىنەكان .
- ۵- ئاگادارگەندەۋى پزىشك ۋە كارمەند ئەكاتى تىنەگەشتن ئە چۆنىتى بەكارهينانى چارمەر .
- ۶- ھەلگرتنى بەرپرسىيارىتى گەر پازى نەۋۋى بە چارمەرگەردن يان نەشتەرگەرى .
- ۷- رىزگرتنى مافى نەخۇشەكانى تر ئە دەنگە دەنگ ۋە ژمارى سەردانەكان ۋە ژمارى ئەۋانەي سەردانت دەكەن .
- ۸- رىزگرتنى ياساكانى نەخۇشخانە ۋەكو جگەرە نەكىشان ۋە بەكارنەهينانى مۇبايل ئەۋ شونانەي كە تەدەۋىيە .
- ۹- تاييە تەندى كەسانى تر راگرە بىرت بى نازادى تۇكۇتاي دىت كاتى مافى تاكەكانى تر دەست پى دەكات .
- ۱۰- ھەرگۇرانكارىيەك ئە حالەتەكەت روى دا ئاگادارى پزىشك يان كارمەندى تەندروستى بىكەرموۋ .

پېرسټ

۱. پېشکېشه.....
۶. بهشی يه کهم:.....
۷. دمستېنک و راستکردنهومی چەند بۇچونئکی هەلە.....
۱۸. بهشی دووم:.....
۱۹. پېناسەي تەندروستی دمرونی.....
۱۹. هەندئ چەک هەيە ئەمەر پېناسەي تەندروستی دمرونی دەتوانین بەگورتی باسی بگەین.....
۲۱. پۆلین کردنی نەخۆشیە دمرونیەکان.....
۲۱. به شینویەکی سەرمکی دوو جۆر پۆلین کردن هەيە:.....
۲۵. هۆکاری پەشینویەکان دمرونییەکان.....
۳۱. بهشی سینیەم:.....
۳۲. ئەنیوان جەستە و دمروندا.....
۳۲. یه کهم: کاریگەری جەستە لەسەر دمرون:.....
۳۳. دوو م: کاریگەری شەژانە دمرونیەکان لەسەر جەستە:.....
۳۵. بهشی چوارم:.....
۳۶. پەشینوی مەزاج.....
۳۷. هۆکارەکانی پەشینوی مەزاج: (Causes).....
۳۸. خەمۆکی:.....
۴۰. نیشانەکانی شادییون:.....
۴۱. پۆلین کردنی پەشینویەکانی مەزاج:.....

- ٤٢..... چارسەركردن (Treatment) :
- ٤٢..... ئاينىدى نەخۇش (Prognosis) :
- ٤٤..... بەشى پىنچەم :
- ٤٥..... سىزۇۋىنىيا
- ٤٥..... ھۆكۈرى توشىۋون بە سىزۇۋىنىيا :
- ٤٨..... پۇلېن كىردى سىزۇۋىنىيا :
- ٤٩..... نىشانەكانى سىزۇۋىنىيا :
- ٥٣..... مەرجەكانى دەست نىشان كىردن :
- ٥٤..... چارسەركردن :
- ٥٦..... ماكەكانى سىزۇۋىنىيا :
- ٥٨..... ئاينىدى نەخۇش :
- ٦٠..... بەشى شەشەم :
- ٦١..... پەشپۇى دىلەراۋكى :
- ٦٢..... دىلەراۋكىنى گىشتى
- ٦٢..... نىشانەكانى :
- ٦٤..... ھۆكۈرەكان :
- ٦٥..... چارسەركردن :
- ٦٧..... ھالەتى تۇقۇن
- ٦٨..... چارسەر :
- ٦٩..... ترسى كۈمەلايەتى

- ۶۹..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۶۹..... نیشانەكانى :
- ۷۰..... چارمىلەر :
- ۷۰..... ماكانى نەخۇشەگە :
- ۷۲..... ترسى تايىت (ديارىكراو) يان ترسى سادە
- ۷۲..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۷۲..... جۇرمكانى :
- ۷۴..... نەگىرەفۇزىيا
- ۷۵..... واسواسى (ھەمەلى)
- ۷۶..... ھۆكاری ئەم حالەتە :
- ۷۶..... چارمىلەر :
- ۷۷..... ئاينىمى تاك :
- ۷۷..... نەم ھۆكارانەى ئاينىمى تاك غراپ دىكەن :
- ۷۸..... پەيامەكان بۇ تاك و غىزان :
- ۷۹..... پەشىوى پاش زىبرى دىرونى
- ۷۹..... ھەمىو برىنىك بىتراو نىە :
- ۷۹..... نیشانەكانى :
- ۸۱..... جۇرمكان :
- ۸۲..... ھەندى ھۆكاری تر ھەن وا دىكەن حالەتەگە غراپتر بىت گرىگىرىنىان :
- ۸۳..... چارمىلەر :

- ۸۵..... بەشى ھەوتەم!
- ۸۵..... تىنچچونى كەسكىتىنچچونى كەسكىتى
- ۸۶..... تىنچچونى كەسكىتى
- ۸۷..... پۇلىنكردنى تىنچچونى كەسكىتى
- ۸۷..... كۈمەلەي گومانناوى؛
- ۹۰..... كۈمەلەي دلەراوگى؛
- ۹۲..... ھۆكارى توشىبون؛
- ۹۳..... چارسەر.
- ۹۴..... ئاينىدى تاك
- ۹۵..... بەشى ھەشتەم؛
- ۹۵..... ئەلكەول و مادەھۇشەرمكاننەلكەول و مادەھۇشەرمكان
- ۹۶..... ئەلكەول و مادەھۇشەرمكان
- ۹۶..... چەند پىنناسەيەك؛
- ۹۹..... پۇلىن كردنى مژادىكان
- ۱۰۰..... ئەلكەول
- ۱۰۰..... جۇرمىكانى ئالوودە بون؛
- ۱۰۱..... ھۆكارى ئالوودەبون؛
- ۱۰۲..... زىانەكانى خواردنەو؛
- ۱۰۸..... ھەلسەنگاندىن
- ۱۰۹..... ئاينىدى تاك؛

- ۱۰۹..... چارسەر.
- ۱۱۲..... مادە ھۇشيارمىكان.
- ۱۱۴..... ھيوركەرموكان و دژە دئەراوگىيەكان.
- ۱۱۵..... وروژئىنەرمكانى كۆنەندامى دىمار.
- ۱۱۵..... ھەلۇسىنۇجىيەكان (ئەوانەي ھەلۇسە دروست دىكەن)
- ۱۱۶..... كانابىز (ھەشيش) ماريھوانا (ماريوانا)
- ۱۱۶..... ئۆپپەيدىمىكان.
- ۱۱۸..... نىشانەكانى ئىگرتىدەۋە:
- ۱۱۹..... ھەلۇمىكان.
- ۱۱۹..... دژە كۆلىنىزجىك.
- ۱۲۰..... ھەلۇنىستى ئىسلام بەرامبەر ئەلگىھول و مادە ھۇشيارمىكان.
- ۱۲۴..... بەشى نۇيەم:
- ۱۲۵..... گىرقتەكانى غەو.
- ۱۲۶..... چەند پاستىيەك سەبارەت بە غەو:
- ۱۲۷..... گىرقتەكانى غەو (پەشۇيەكانى غەو)
- ۱۲۸..... يىغەۋى.
- ۱۳۰..... ومىستانى ھەناسە ئەكاتى غەۋدا.
- ۱۳۱..... برۇكسىزم (ئىككىشائى ددانەكان)
- ۱۳۲..... زۇرغەۋى.
- ۱۳۳..... رۇيشتن بەدەم غەۋمەۋە.

- ۱۳۴..... ئاغاوتن بەدەم خەمبە:.....
- ۱۳۵..... خەمى بەزۇر.....
- ۱۳۷..... نىشانەى بى ئۆقۇرىمى پەلەكان.....
- ۱۳۸..... دىومۇزە يان مۇتەكە و خەمى ترسناك.....
- ۱۳۸..... ھەندى رىنمايى بۇ خەمىكى دوست.....
- ۱۴۰..... بەشى دەيمە:.....
- ۱۴۱..... گىرەكەكانى خوارىن.....
- ۱۴۲..... گىرەكەكانى خوارىن:.....
- ۱۴۳..... نە خوارىن دەمىرى.....
- ۱۴۳..... دەست نىشانەكان:.....
- ۱۴۴..... ھۆكارى نەم حالەتە:.....
- ۱۴۵..... رۇزى بونى حالەكە:.....
- ۱۴۵..... چارەسەر:.....
- ۱۴۷..... فرە خوارىن دەمىرى.....
- ۱۴۷..... نىشانەكان و ماگەكان:.....
- ۱۴۷..... چارەسەر:.....
- ۱۴۹..... بەشى يانزەيمە:.....
- ۱۵۰..... پەشىنە دەرونىەكان لە مەندالدا.....
- ۱۵۱..... ئۆتىزم (خود تەنھايى).....
- ۱۵۱..... ھۆكارى ئۆتىزم:.....

- ۱۵۳..... ئۆتىم سەر بەكمەلىك يان شە پەتگىك نە خوشىيە كە كرىن بە پىنج جۇرۇمە.
- ۱۵۳..... پۇلىنىكرىنى ئۆتىم !
- ۱۵۳..... ۋەلامى چەند پىرىياريك !
- ۱۵۷..... چارمىسەر !
- ۱۵۸..... ئەمانەى غوارموش ھەندى رىنمايىن بۇ خىزانەكان !
- ۱۶۰..... پەشئوى كەمى ھۇشپىندان ۋ ھىرەجولەيى.
- ۱۶۱..... نىشانەكانى
- ۱۶۲..... نىشانەكانى پىشووگورتى (ھەلەشەيى)
- ۱۶۳..... جۇرىكانى !
- ۱۶۳..... چارمىسەر !
- ۱۶۵..... بىركۇلى ﴿ گىرتى فىرىبون ﴾.
- ۱۶۶..... زىرىكى ۋ تەمەن !
- ۱۶۷..... ئاستەكانى بىركۇلى !
- ۱۶۸..... ھۇكارى بىركۇلى !
- ۱۶۹..... چارمىسەر !
- ۱۷۱..... خۇتەرگىردن.
- ۱۷۱..... نىشانە كلىنىكىيەكان !
- ۱۷۲..... ھۇكارى خۇتەرگىردن !
- ۱۷۳..... چارمىسەر !
- ۱۷۵..... دىستىرىزى بۇ سەر مىندان (خراپ ھەلىسوكەوت لەگەل مىندان).

- ۱۷۵ نەم خراپ ھەلسوڭەوت كۆرۈنە بە گەلىك شىۋە دەپىت:
- ۱۷۵ نەم نىشانانەي كە نامازە بە غىش بە دەستىزى جەستەي:
- ۱۷۵ نەم نىشانانەي كە نامازە بە غىش بە پىشت گۆي غىستى جەستەي:
- ۱۷۵ نەم نىشانانەي كە نامازە بە غىش بە دواكەوتى گەشە كە ھۆكەي جەستەي نىيە:
- ۱۷۶ نەم نىشانانەي كە نامازە بە غىش بە پىشت گۆي غىستى سۆزدارى:
- ۱۷۶ نەم نىشانانەي نامازە بە غىش بە دەست درىزى سىڭىسى:
- ۱۷۷ چارەسەر:
- ۱۷۸ بەشى دوانزىمەم:
- ۱۷۹ پەشىۋەكەنى پاش مىندالبون:
- ۱۷۹ دەتوانىن نەم پەشىۋى و ھالەتەنە بگەين بە چوار جۆرمە:
- ۱۷۹ چارەسەر:
- ۱۸۰ نىشانەكەنى:
- ۱۸۰ نەگەرى نەم ھالەتە زىاترە لەۋانەي:
- ۱۸۰ چارەسەر:
- ۱۸۱ ئاينەي ھالەتەكە:
- ۱۸۱ نىشانەكان:
- ۱۸۲ چارەسەر:
- ۱۸۳ بەشى سىانزىمەم:
- ۱۸۴ پەشىۋەكەنى سىڭىس:
- ۱۸۴ قۇناغەكەنى وورۇڭلەنى سىڭىسى لاي نىرومى:

- ۱۸۷.....لادانە سىنكىسى يەكان.
- ۱۸۷.....ھۆى لادانە سىنكىسى يەكان ؛
- ۱۸۷.....گرتگرتىن ھۆكارمىكان بىرىتى يە ئە ؛
- ۱۸۹.....جۆرمىكانى لادانى سىنكىسى ؛
- ۱۹۷.....ئاو ھىنانەمۇ بەدەست.
- ۱۹۸.....زىانەكان بىرىتىن ئە ؛
- ۱۹۹.....سوودمىكانى ؛
- ۲۰۰.....فرانلىن (اقتىساب).
- ۲۰۱.....چارمىسەرى لادانە سىنكىسى يەكان ؛
- ۲۰۳.....ساردى سىنكىسى
- ۲۰۵.....دەست درىزى سىنكىسى
- ۲۱۰.....بەشى چواردەمىم ؛
- ۲۱۱.....چارمىسەرى دىرونى
- ۲۱۱.....جۆرمىكانى چارمىسەرى دىرونى ؛
- ۲۱۲.....كام رىگەيان باشە و چۆن بىرلار دىمىزىت ئەسەرى ؛
- ۲۱۳.....جۆرمىكانى چارمىسەرى دىرونى ؛
- ۲۱۵.....تىيىنى ؛
- ۲۱۷.....دىرمان و چەند تىيىنىيەك
- ۲۱۷.....ھەندى راستى ئەمەر دىرمانە دىرونىكان ؛
- ۲۱۸.....گروپە سەرمكىيەكانى دىرمان ؛

- ۲۲۰..... ھەندى كارىگەرى لومكى دژەخەمۇكى و دژەسايگۇسسك
- ۲۲۲..... تىيىنى :
- ۲۲۴..... چارسەركردن بەتەزوى كارميا
- ۲۲۵..... چۇنىتى دانانى ھەردوو جەمسەرى تەزومكە :
- ۲۲۵..... چۇن دىزانين نەخۇشەكە فىنى لىيەتوۋە :
- ۲۲۶..... چەند جار تەزوى كارميا بەكاردەھىنرىت :
- ۲۲۷..... چۇنىتى كاركردنى :
- ۲۲۷..... سودىكانى بەكارھىنانى :
- ۲۲۸..... كارىگەرە لايەلايەكانى چارسەركردن بەتەزوى كارميا :
- ۲۳۰..... مافەكانى نەخۇش :
- ۲۳۱..... تىيىنى :
- ۲۳۲..... بەشى پانزىمەم
- ۲۳۳..... پەركەم
- ۲۳۳..... پۇلىنگردن :
- ۲۳۳..... يەكەم : ئەواندى بوراندى تەواۋەتياڭ لەگەندايە واتە لە ھۇشۇدەچن :
- ۲۳۴..... دووم : ئەواندى بە تەواۋى ئابورنەۋە
- ۲۳۵..... ھۇكارى پەركەم :
- ۲۳۶..... ئەو ھۇكاراندى كە ھاندىمىن بۇ فىلىياتن :
- ۲۳۷..... چارسەر :
- ۲۳۹..... ۋەلامى ھەندى پىرسىيىرى گىرنك كە نەخۇش يان كەسوكارى نە پىزىشكى دىكەن :

- ۲۴۱ نەخۇش ئەم كاتانەدا يېزىستى بە چاودىرى ھەيە :
- ۲۴۳ بەشى شانزىمەم :
- ۲۴۴ تونىوتىزى :
- ۲۴۴ تونىوتىزى دوو جۇرى ھەيە :
- ۲۴۴ ھۇكارمەكانى تونىوتىزى :
- ۲۴۹ چارسەر :
- ۲۵۱ غۇكۇرى :
- ۲۵۱ رىقتارى غۇكۇشتىن دىكرىت بە پىنج ئاست :
- ۲۵۲ ھۇكارە ترىسناكەكانى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۵ ھۇى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۷ رىگاكانى غۇكۇشتىن :
- ۲۵۸ ئايا نەخۇش ماھى غۇكۇشتىنى ھەيە ؟ :
- ۲۵۹ چارسەر :
- ۲۶۲ بەشى ھەقىدىمەم :
- ۲۶۳ نەينى پارىزى :
- ۲۶۷ ماھەكانى نەخۇش :
- ۲۶۹ پىرست :